Aquaflex®

Instruction Manual – GB
Mode d'emploi – FR
Gebrauchsanweisung – DE
Handleiding – NL
Bruksanvisning – SW
Käyttöohje – FIN
Brukerveiledning – NOR
Brugsvejledning – DAN



neen

inner strength, outer confidence

This booklet is full of essential information about AQUAFLEX® weighted cones and how to use them to achieve and maintain the best results.

AQUAFLEX® is a clinically proven Pelvic Floor Exercise System, consisting of weighted vaginal cones. AQUAFLEX® has been specially designed to help women who accidentally leak urine when they laugh, cough, sneeze or exercise. This condition is known medically as stress incontinence, but other terms include having a ‘weak pelvic floor’ or having ‘poor bladder control’. Whatever you prefer to call it, AQUAFLEX® can help cure it – starting now!

Take Control with AQUAFLEX®

Congratulations on purchasing AQUAFLEX® – you'll soon be well on your way to correcting your stress incontinence.

What is stress incontinence and what causes it?

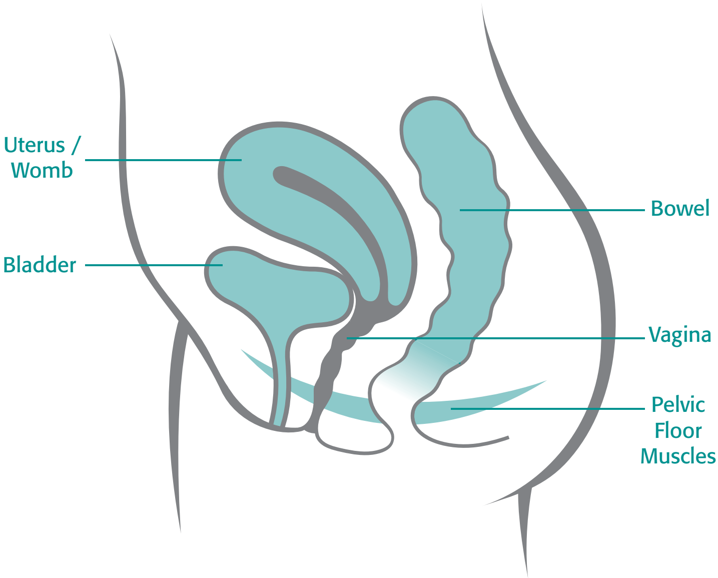
It's a common condition experienced by one in three women. It's brought about by an overall weakness in the pelvic floor. The most obvious cause is pregnancy and childbirth but there are other factors to be taken into account.

The menopause and the general ageing process can also play a part in weakening muscles, and there can also be an inherited family tendency towards a weak pelvic floor. That's why specialists recommend that all women should regularly exercise their pelvic floor muscles.

By investing in AQUAFLEX®, you've taken the first step towards taking care of your pelvic floor muscles - within just 12 weeks you'll be able to feel the difference. Used carefully and regularly, your AQUAFLEX® exercise programme will make a world of difference to you.

Your pelvic floor muscles are attached to the pubic bone. Picture the pelvic floor as a sort of hammock, supporting your bladder, uterus and bowel.

Just imagine, for example, the strain of carrying a baby for nine months and the rigours of giving birth, and you can understand why one in three mums will be left with a weakened pelvic floor and poor control over their bladder.


Uterus /
Womb
Bladder
Bowel
Vagina
Pelvic
Floor
Muscles

Use AQUAFLEX®, to prevent or help cure stress incontinence

If you've not yet been affected, you could use AQUAFLEX®, as a preventative measure, to strengthen your pelvic floor muscles in preparation for pregnancy, or as part of an overall fitness programme.

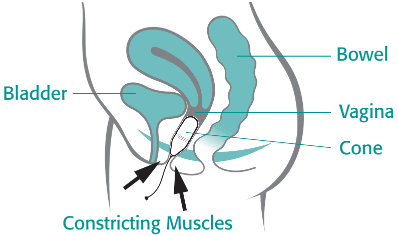
All the effort you put in now will be rewarded later, when you're pregnant or in later life, reducing the likelihood of experiencing stress incontinence.

If you've already noticed that you leak urine when you laugh, cough, sneeze, run, dance or exercise, start using AQUAFLEX®, today and within 12 weeks this problem should be a thing of the past! Your muscle tone will be restored and you'll enjoy the results – greater bladder control and more self-confidence.

- After washing in soapy water, rinsing and drying all the component parts of AQUAFLEX®, (and washing your hands) take the starter cone (that's the larger of the two), without adding any weights.
- Hold the cone where it joins the cord, and push gently into your vagina with only the cord remaining on the outside. It may be more comfortable if you insert the cone whilst standing with one leg raised and supported on a chair or toilet lid. When the cone is fully enclosed within the vagina you should be able to easily touch the bottom of the cone with your finger. For best results, the cone should be positioned lower than a tampon would normally be positioned.

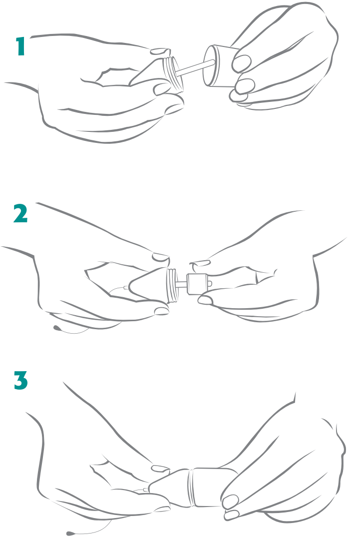
Getting Started with AQUAFLEX®. Remember, practice makes perfect!

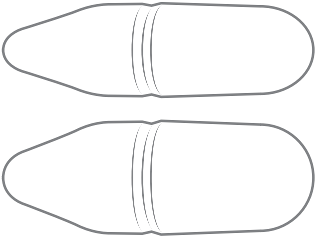
- Keep your fingers on the point where the cord joins the cone, and tighten your pelvic floor muscles.
- If you are using the correct muscles, the cone should **pull away** from your finger as it is drawn up into the vagina. If the cone **pushes onto** your finger, you are probably using your stomach muscles instead of your pelvic floor muscles. It may take some practice before you can locate and work these muscles effectively. Be careful not to push the cone too far into your vagina, as this will make your exercise less effective.
- Take all the time you need to repeat this until you're satisfied that you've located the correct muscles. It's really important that you get this first stage right, as it will make a difference to the results you achieve with AQUAFLEX®.
- If you are having difficulty identifying the correct muscles, next time you go to the toilet to urinate, try stopping and starting the flow. You will feel your pelvic floor muscles contract, so next time you use AQUAFLEX®, you'll be familiar with the correct sensation.



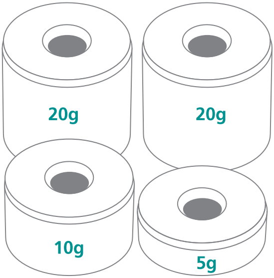
PLEASE NOTE THAT THIS IS A ONE-OFF TEST ONLY. IT IS NOT ADVISABLE TO REGULARLY RESTRICT THE FLOW OF URINE.

How to choose the best starting weight and cone size





AQUAFLEX® Cones



Adding the weights is as easy as 1-2-3

AQUAFLEX® Weights

1. Unscrew the cone in the middle.
2. Add the weight to the spindle.
3. Securely screw it back together and it's ready for use.

The AQUAFLEX® weight-training programme – for internal health and well-being

- Insert the starter cone (the larger of the two cones), without adding any weights. Stand up, and use your pelvic floor muscles to try to hold the empty cone in your vagina. If you can retain the cone with no effort, you can now start adding weights. If you can't do this, lie down with knees bent and feet flat on the surface you're lying on. Then tighten your pelvic floor muscles whilst gently pulling on the cord as if trying to pull the cone out.

Tighten the muscles ten times, then stand up again and try to hold the cone in place. If it still doesn't stay in place, repeat the exercise the following morning. If you are still unable to do this, consult your doctor, who should be able to put you in touch with a specialist women's health physiotherapist who will be able to help you.

- If it requires some effort to retain the empty cone shell, this is the starting point for using your AQUAFLEX® Pelvic Floor Exercise System. You can start adding weights as you feel your muscles getting stronger.

- If the empty cone stays in place while in the standing position, gently pull the cone out by the cord and start adding weights until you find it an effort to keep the cone in place. Then you will have found the ideal weight to use for starting your exercises.

Exercise every day to achieve the best results

Once you've established your starting weight, you should aim to increase the time you are able to keep the cone in place. Try for up to 20 minutes a day.

When the cone is in place it will cause your pelvic floor muscles to contract automatically around the cone. It is this reflex action that is exercising and strengthening your pelvic floor muscles. So when you're using the cones, you don't have to do the 'squeeze and lift' action you did when exercising the pelvic floor without the use of cones. When you can easily keep the cone in place, start to increase the weights in the cone.

When you can retain the large cone with all the weights in place, it's time to progress to the smaller cone. Once again, start with an empty cone and gradually add increasingly heavier weights.

To achieve the best results in the shortest time, it's a good idea to use AQUAFLEX® every day for the first eight to twelve weeks. If you can't exercise daily, obviously it will take longer for you to reach your goal.

Many women find that they can't manage to hold all the weights. If this happens to you, there's no need for concern. As with any form of exercise, it's important that you make slow and sure progress within limits that are suitable for you personally.

Moving on to more advanced exercise

Once you can keep the weighted cone in place whilst standing still, it’s time to make your exercise more challenging. Try to hold the cone in place as you walk around the house, climb the stairs, gently run on the spot or cough. These activities put more pressure on the pelvic floor, making it work harder to support the bladder.

At first, each of these exercises may require you to use lighter weights than you are used to – you’ll soon progress to your optimum weights, as your muscles grow even stronger.

Exercise for women experiencing urge incontinence

Urge incontinence is the term used when you suddenly feel the need to urinate but can’t always make it to the toilet in time. If this happens to you, you could exercise with your cone whilst washing up, washing your hands, or doing anything else that usually makes you leak urine. You should, however, always seek medical advice if you have this problem, as you will require further help and support in overcoming the problem of urge incontinence.

Some commonly asked questions about AQUAFLEX®

Q What should I do if I can't hold in an empty cone shell when I'm lying down and pulling gently on the cord?

A ***If this happens to you, you may need some help from a specialist women's health physiotherapist. Your doctor will be able to recommend one in your area.***

Q Do I have to be standing up when using the cones?

A ***Yes, in the upright position, gravity will cause the cone to move downwards. To prevent the cone from falling out, the muscles tighten up around it and keep it in place. This automatic reaction would not occur without gravity, so sitting down would be ineffective.***

Q How can I tell if I've got my cone in the right place?

A ***All women are shaped differently, so the precise position will vary from person to person. As a general guide, however, the base of the cone (where the cord joins the shell) should be two centimetres inside you – about the same distance as from the tip of your finger to the first joint. Make sure you don't position the cone as high as you would a tampon. You may find the cone slips down slightly, but always ensure the cone shell remains fully enclosed within the vagina.***

Q Can I do the pelvic floor exercises shown at my post-natal class whilst using AQUAFLEX®?

A ***You can carry out the sort of 'squeeze and lift' exercises you will have been taught, but as with all exercise, you must take care not to over-exercise the muscles. Take it slowly and carefully for the best results without strain.***

Q How soon after having a baby can I start using AQUAFLEX®?

A ***Listen to your body, and start as soon as you feel comfortable. It's best to wait until any stitches or grazes have healed, which will probably take up to 8 weeks. Alternatively, wait until you've been given the all clear at your post-natal check-up.***

Q What is the best time of day to use AQUAFLEX®?

A ***AQUAFLEX® can be used at any time to fit in with your schedule. It's worth bearing in mind though, that as the day wears on, your muscles will become tired. So, if you exercise in the evening, you may not be able to use as many weights or to exercise for as long as usual.***

Q For how long should I continue to use AQUAFLEX®?

A ***With regular daily use, you should notice some improvement within eight weeks. To maximise the benefits of AQUAFLEX®, it's important that you continue to exercise every day for up to twelve weeks.***

Q What should I do if I'm exercising regularly but don't feel any improvement?

A ***First check the instructions again, and make sure you're using AQUAFLEX® in the correct way. If you are, and you're not getting the results you'd hoped for, you can ask your doctor to put you in touch with a specialist women's physiotherapist for one-to-one advice.***

Q Once my pelvic floor muscles are stronger, is there a maintenance routine I should follow?

A ***To make sure you maintain and improve your muscle tone it's a good idea to continue to use AQUAFLEX® just once or twice a week. Or, if you prefer, after every period, you could check whether you are still able to hold the cone in place at the heaviest weight you could previously manage. If you can't, it's time to exercise again, to get your muscles back to their full strength.***

Q Can I use AQUAFLEX® if I experience vaginal dryness?

A ***Yes. You may find the AQUAFLEX® cone easier to insert if it is wet with water or if a very small amount of lubricant is applied.***

Q Am I likely to get Thrush or any other infection from AQUAFLEX®?

A ***Not if you follow a simple hygiene routine. Always make sure you wash your hands thoroughly before using AQUAFLEX®. Make sure every individual part of your AQUAFLEX® kit is washed in soapy water, rinsed, and thoroughly dried each and every time you use it. Pay special attention to the area where the cord enters the cone, and keep the cones in their clean container.***

Your checklist of Do's and Don'ts

DO wash your hands before using AQUAFLEX®, and thoroughly clean the cones and weights every time you use them.

DO seek professional advice if you have any difficulties using AQUAFLEX®.

DO use your AQUAFLEX® regularly. As with all exercise, the best results are achieved and maintained by constant training.

DON'T be surprised if you have to reduce the weight of your cone when exercising in the evening. Your muscles will tire as the day progresses.

DON'T expect to feel an immediate improvement. Muscle training takes time and the benefits may not be felt for several weeks. If you feel there's no improvement after 12 weeks, you should seek professional advice.

DON'T lend your AQUAFLEX® set to anyone else, for reasons of hygiene.

DON'T use the cones under the following circumstances:

- during or just after intercourse
- whilst using a vaginal diaphragm or cap
- during pregnancy
- if you have a prolapse
- when you have a period
- if you have a vaginal infection

Ce livret contient les informations essentielles à propos des fuites urinaires et la manière dont les cônes vaginaux avec poids AQUAFLEX® peuvent vous aider à résoudre ce problème. Il est très important de les utiliser de façon correcte et régulière pour obtenir et conserver les meilleurs résultats.

AQUAFLEX® est un système testé cliniquement, facile à utiliser, composé de 2 cônes vaginaux anatomiques de diamètres différents pouvant être lestés avec différents poids croissants. AQUAFLEX® est spécialement conçu pour aider les femmes concernées par les fuites urinaires involontaires lorsqu'elles toussent, éternuent ou réalisent un effort physique.
Ce phénomène fréquent est dû à une faiblesse des muscles du périnée (ménopause, accouchement…). Utiliser AQUAFLEX® seulement 20 minutes par jour pendant 12 semaines peut aider à remédier à ces fuites.

Reprendre le contrôle avec AQUAFLEX®

Vous avez fait le choix AQUAFLEX® : vous êtes désormais en bonne voie pour résoudre vos problèmes urinaires.

Quelle est la cause des fuites urinaires ?

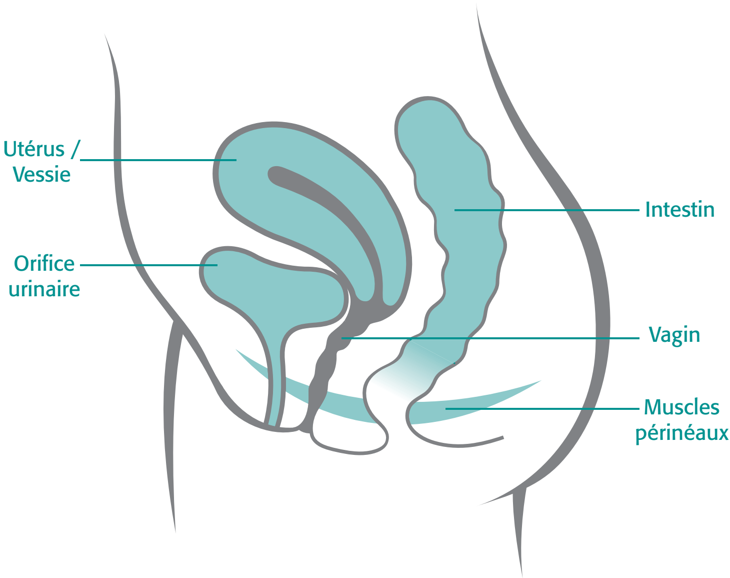
C'est un phénomène fréquent vécu par une femme sur trois, dû à un relâchement des muscles du périnée (plancher périnéal). Les causes les plus évidentes sont la grossesse et l'accouchement, mais il y a d'autres facteurs à prendre en compte.

La ménopause et le processus général de vieillissement peuvent également jouer un rôle dans l'affaiblissement musculaire. Il peut en outre exister un facteur héréditaire à la faiblesse musculaire périnéale. C'est pourquoi les spécialistes conseillent à toutes les femmes de faire travailler régulièrement leurs muscles périnéaux.

Grâce à AQUAFLEX®, vous allez pouvoir renforcer le tonus de vos muscles périnéaux. Utilisé de façon correcte et régulière, pendant seulement 12 semaines, votre système AQUAFLEX® vous permettra de constater une réelle différence.

Les muscles périnéaux sont rattachés à l'os pubien. Le plancher périnéal est une sorte de soubassement soutenant la vessie, le rectum, l'utérus et l'intestin.

Si l'on imagine par exemple, la tension et le poids que représentent le fait de porter un enfant pendant neuf mois ou encore les traumatismes de l'accouchement, on peut alors aisément comprendre pourquoi une femme sur trois se retrouve avec un plancher périnéal affaibli et un mauvais contrôle de sa vessie.


Utérus /
Vessie
Orifice
urinaire
Intestin
Vagin
Muscles
périnéaux

Utiliser AQUAFLEX® pour prévenir ou aider à remédier aux fuites urinaires

Si vous n'êtes pas encore directement concernée, vous pouvez utiliser AQUAFLEX® à titre préventif pour renforcer vos muscles périnéaux en préparation de la grossesse ou dans le cadre d'un programme général de mise en forme physique.

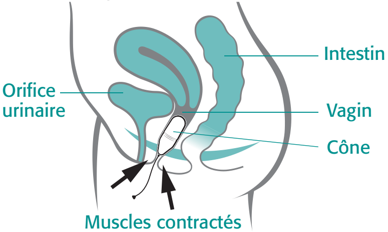
Tous les exercices que vous ferez maintenant seront récompensés plus tard, lorsque vous serez enceinte, ou à la ménopause, en réduisant les risques de fuites urinaires.

Si vous avez déjà eu des fuites urinaires même occasionnelles ou accidentelles, par exemple lorsque vous riez, éternuez, toussez, dansez ou faites un exercice physique, commencez dès aujourd'hui à utiliser AQUAFLEX® et en seulement 12 semaines, ce problème ne devrait plus être qu'un mauvais souvenir.

- Après avoir lavé à l'eau savonneuse, rincé et séché soigneusement toutes les pièces du système AQUAFLEX® (et vous être lavé les mains), prenez le cône de départ (qui est le plus gros des deux), sans ajouter de poids (cône vide).
- Tenez le cône à sa jonction avec le cordon et introduisez-le délicatement dans le vagin, en ne laissant dépasser que le cordon ; il peut être plus confortable d'introduire le cône en restant debout, une jambe surélevée (posée sur une chaise par exemple). Lorsque le cône est complètement entré dans le vagin, vous devez être capable de toucher facilement l'extrémité du cône avec le doigt ; pour un résultat optimum, le cône doit être positionné bien plus bas qu'un tampon.

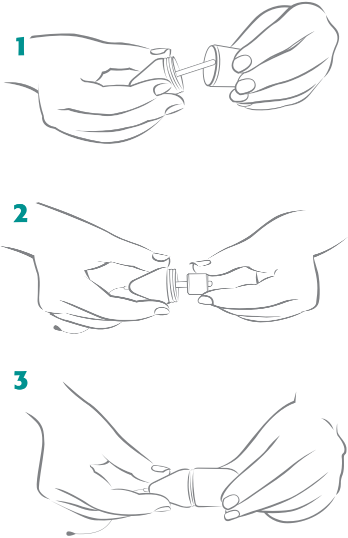
Identifier et exercer les bons muscles, une étape essentielle

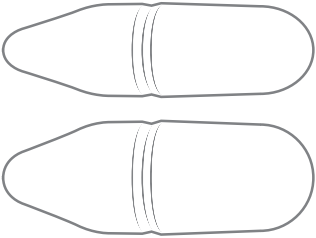
- Gardez les doigts sur le point de jonction entre le cône et le cordon et contractez vos muscles périnéaux.
- Si vous utilisez les bons muscles, le cône doit vous échapper des doigts alors qu'il entre complètement dans le vagin (le cône a tendance à monter). Si le cône exerce une pression sur vos doigts (le cône a tendance à descendre), c'est que vous utilisez probablement les muscles de l'estomac ; un certain entraînement peut s'avérer nécessaire avant de pouvoir repérer et faire travailler les bons muscles efficacement ; prenez soin de ne pas pousser le cône trop loin dans le vagin car cela réduit l'efficacité de l'exercice.
- Prenez tout le temps qu'il vous faut pour répéter cette manœuvre jusqu'à ce que vous soyez sûre d'avoir localisé les bons muscles. Il est vraiment important que vous exécutiez correctement cette première étape, car cela fera toute la différence sur les résultats que vous obtiendrez avec le système AQUAFLEX®.
- Si vous avez du mal à identifier les bons muscles, la prochaine fois que vous irez uriner, essayez d'interrompre et de relancer le jet. Vous sentirez vos muscles périnéaux se contracter, ce qui vous familiarisera avec la sensation correcte.



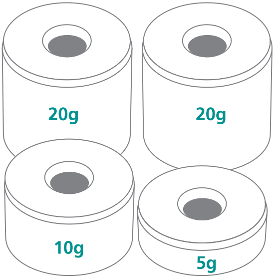
IL S'AGIT LÀ D'UN TEST À NE FAIRE QU'UNE FOIS. IL EST DÉCONSEILLÉ D'INTERROMPRE VOLONTAIREMENT LE JET DE L'URINE DE FAÇON RÉGULIÈRE.

Comment choisir la meilleure taille de cône et le meilleur poids de départ





Cônes AQUAFLEX®



Poids AQUAFLEX®

Ajouter les poids en 3 manipulations simples

1. Dévisser le cône en son milieu.
2. Ajouter le poids sur la tige.
3. Revisser soigneusement les 2 parties du cône : l’ensemble est prêt à l’emploi.

Débuter le programme AQUAFLEX® de façon efficace

- Introduisez le cône de départ (le plus large des deux) sans ajouter aucun poids. Levez-vous et utilisez vos muscles périnéaux pour essayer de retenir le cône vide dans votre vagin. Si vous pouvez le faire sans effort, vous pouvez commencer dès à présent à ajouter des poids. Si vous n'y arrivez pas, allongez-vous en repliant les jambes, les pieds bien à plat. Puis contractez les muscles périnéaux tout en tirant délicatement sur le cordon comme si vous tentiez de faire sortir le cône.

Contractez les muscles dix fois, puis levez-vous et essayez de garder le cône en place ; s'il ne reste pas en place, répétez l'exercice le lendemain matin. Si vous êtes toujours incapable de réaliser cet exercice, consultez votre médecin, qui vous mettra en relation avec un kinésithérapeute spécialisé.

- S'il vous faut un certain effort pour retenir le cône vide, c'est le point de départ du system AQUAFLEX®. Vous pouvez commencer à ajouter des poids à mesure que vos muscles se renforcent.

- Si le cône vide reste en place alors que vous êtes debout, tirez délicatement le cône par son cordon et commencez à ajouter des poids jusqu'à ce qu'il vous faille exercer un effort pour le garder en place. Cela signifie que vous avez trouvé le poids idéal à utiliser pour commencer vos exercices.

Pour obtenir les meilleurs résultats, entraînez-vous tous les jours

Une fois que vous avez trouvé votre poids de départ, vous devez avoir pour but d’augmenter la durée pendant laquelle le cône reste en place. Essayez d’atteindre 20 minutes.

Lorsque le cône est en place, il oblige vos muscles périnéaux à se contracter automatiquement autour de lui ; c’est une action réflexe, qui exerce et renforce vos muscles. Ainsi, lorsque vous utilisez les cônes, vous n’avez pas à effectuer l’action de « contraction-relâchement » volontaire que vous exercez lorsque vous faites travailler les muscles périnéaux sans les cônes (exercices stop-pipi). Dès que vous êtes capable de retenir facilement le cône, commencez à augmenter le poids.

Lorsque vous pouvez retenir le cône le plus large avec la totalité des poids, il est temps de passer au petit cône. Là encore, commencez avec le cône vide et augmentez progressivement le poids.

Pour obtenir les meilleurs résultats le plus vite possible, il est conseillé d’utiliser le système AQUAFLEX® tous les jours pendant les 8 à 12 premières semaines. Si vous ne pouvez pas vous entraîner quotidiennement, il vous faudra évidemment plus de temps pour atteindre votre objectif.

Beaucoup de femmes n’arriveront sans doute pas à garder tous les poids. Si c’est votre cas, ne vous inquiétez pas. Comme pour toute forme d’activité physique, l’important est de faire des progrès lents et réguliers, au rythme qui vous convient.

Vous avez fait des progrès : bravo, vous pouvez passer à d'autres exercices de difficulté supérieure

Une fois que vous pouvez tenir en place le cône avec ses poids tout en restant debout, il est temps de passer à un exercice plus difficile. Essayez de retenir le cône tout en marchant dans la maison, en montant les escaliers, en courant ou en toussant. Ces actes augmentent la pression sur le plancher périnéal, ce qui fait travailler davantage pour soutenir la vessie.

Au début, chacun de ces exercices peut vous obliger à utiliser les poids les plus légers – mais vous progresserez rapidement vers le poids optimal à mesure que vos muscles se renforceront.

Exercice pour les femmes souffrant d'incontinence par « instabilité vésicale »

On parle d'incontinence par instabilité vésicale lorsque la personne ressent un besoin soudain et urgent d'uriner, sans pouvoir toujours se retenir avant d'arriver aux toilettes. Si cela vous arrive, vous pouvez vous entraîner avec le cône pendant que vous faites votre toilette, la vaisselle, que vous vous lavez les mains ou bien à l'occasion de toute autre activité qui vous provoque généralement des fuites urinaires. Cela dit, vous devez demander un avis médical si vous avez ce type de problèmes car vous aurez sans doute besoin d'une aide plus importante (par exemple médicamenteuse) pour le surmonter.

Questions les plus fréquentes à propos d'AQUAFLEX®

Q Que dois-je faire si je n'arrive pas à retenir un cône vide alors que je suis allongée et que je tire délicatement sur le cordon ?

R ***Si cela se produit, vous avez sans doute besoin de l'aide d'un kinésithérapeute spécialiste de la rééducation périnéale. Votre médecin pourra en conseiller un dans votre région.***

Q Dois-je rester debout quand j'utilise les cônes ?

R ***Oui. Sous l'effet de la pesanteur le cône aura tendance à glisser vers le bas. Pour retenir le cône, les muscles périnéaux se resserrent autour de lui et le maintiennent en place. Cette action réflexe ne se produirait pas sans l'effet de la pesanteur : la position assise serait donc inefficace.***

Q Comment savoir si le cône est bien positionné ?

R ***Toutes les femmes ont une anatomie particulière, de sorte que la position exacte variera d'une personne à l'autre. En règle générale, toutefois, la base du cône (où le cordon rejoint la coque) doit être de 2 cm à l'intérieur – à peu près la même distance qu'entre l'extrémité du doigt et l'articulation de la première phalange. Assurez-vous de ne pas positionner le cône aussi haut que vous le feriez avec un tampon. Vous constaterez peut-être que le cône descend légèrement, mais vérifiez toujours que la coque reste bien à l'intérieur du vagin.***

Q Puis-je pratiquer les exercices des muscles périnéaux présentés à mon cours post-natal tout en utilisant AQUAFLEX® ?

R ***Vous pouvez continuer à effectuer les exercices que l'on vous aura enseignés, mais, comme pour toute forme d'activité physique, vous devez prendre soin de ne pas trop faire travailler les muscles. Faites-les lentement et prudemment – pour obtenir les meilleurs résultats sans excès.***

Q Combien de temps après l'accouchement puis-je commencer à utiliser AQUAFLEX® ?

R ***Écoutez votre corps et commencez dès que vous vous sentez prête. Le mieux est d'attendre que les éventuels points de suture et les plaies aient cicatrisé – ce qui prendra 4 à 8 semaines environ. En cas de doutes, demandez l'autorisation lors de votre examen post-natal.***

Q Quel est le meilleur moment de la journée pour utiliser AQUAFLEX® ?

R ***AQUAFLEX® peut être utilisé à tout moment de la journée, selon vos occupations. Il ne faut pas oublier qu'en fin de journée, vos muscles ont accumulé de la fatigue. Donc, si vous utilisez AQUAFLEX® le soir, il est possible que vous ne puissiez pas utiliser autant de poids ni vous entraîner aussi longtemps que d'ordinaire.***

Q Combien de temps dois-je continuer à utiliser AQUAFLEX® ?

R ***En l'utilisant régulièrement chaque jour, vous devriez noter une certaine amélioration en huit semaines. Pour optimiser les bénéfices d'AQUAFLEX®, il est important de continuer à l'utiliser jusqu'à 12 semaines.***

Q Que dois-je faire si je m'entraîne régulièment sans constater aucune amélioration ?

R ***Relisez tout d'abord les instructions et vérifiez que vous utilisez correctement AQUAFLEX®. Si oui, demandez à votre médecin de vous mettre en relation avec un kinésithérapeute spécialiste de la rééducation périnéale pour un conseil personnalisé.***

Q Une fois que mes muscles périnéaux sont renforcés, dois-je suivre les exercices ?

R ***Pour entretenir, voire améliorer votre tonicité musculaire, il est conseillé de continuer l'utilisation d'AQUAFLEX® une ou deux fois par semaine. Ou, si vous préférez, après chaque menstruation, vérifiez que vous pouvez toujours retenir le cône lesté avec le poids maximum que vous aviez réussi à atteindre. Si vous ne pouvez pas, il est temps de reprendre l'utilisation d'AQUAFLEX®.***

Q Puis-je utiliser AQUAFLEX® si je présente une sécheresse vaginale ?

R ***Oui ; peut-être le cône sera-t-il plus facile à introduire s'il est humidifié avec de l'eau ou recouvert d'une toute petite quantité de lubrifiant.***

Q Est-ce que je risque une mycose ou toute autre infection en utilisant AQUAFLEX® ?

R ***Aucunement, si vous respectez une hygiène simple. Assurez-vous de vous laver toujours soigneusement les mains avant d'utiliser AQUAFLEX®. Vérifiez que chaque pièce du kit AQUAFLEX® est lavée à l'eau savonneuse, rincée et séchée soigneusement avant chaque utilisation, veillez notamment à la propreté du point de jonction entre le cordon et le cône et conservez le cône dans son coffret propre.***

Ce qu'il faut faire et ne pas faire

LAVEZ-VOUS les mains avant d'utiliser AQUAFLEX® et nettoyez soigneusement les cônes à chaque fois que vous les utilisez et tout spécialement avant la première utilisation.

DEMANDEZ l'avis d'un professionnel si vous rencontrez des difficultés à utiliser AQUAFLEX® ; pour plus d'informations, vous pouvez également consulter notre site Internet (www.aquaflexcones.com).

UTILISEZ AQUAFLEX® régulièrement. Comme pour toute activité physique, les meilleurs résultats seront obenus par une pratique régulière.

NE VOUS ÉTONNEZ PAS si vous devez réduire le poids de votre cône en vous entraînant le soir. Vos muscles sont plus fatigués en fin de journée.

NE VOUS ATTENDEZ PAS à une amélioration immédiate. L'exercice musculaire prend du temps et les effets bénéfiques ne se feront peut-être pas sentir avant plusieurs semaines. Si vous constatez qu'il n'y a pas d'amélioration au bout de 12 semaines, demandez l'avis d'un professionnel de la santé.

NE PRÊTEZ JAMAIS votre système AQUAFLEX®, pour des raisons d'hygiène.

N'UTILISEZ PAS les cônes dans les circonstances suivantes :

- pendant ou juste après un rapport sexuel
- si vous portez un diaphragme
- pendant la grossesse
- si vous avez un prolapsus (« descente d'organes »)
- pendant les règles
- si vous avez une infection vaginale

In diesem Heft finden Sie eine Fülle von wichtigen Informationen über den AQUAFLEX® und wie man ihn anwendet, um die besten Ergebnisse zu erzielen und das Erzielte beizubehalten.

AQUAFLEX® ist ein klinisch getestetes Beckenbodenübungssystem, das aus vaginalen Konussen besteht. AQUAFLEX® wurde speziell entwickelt, um Frauen zu helfen, bei denen ungewollt Urin austritt, wenn sie lachen, husten, niesen oder Sport treiben. In der Medizin nennt man dieses Phänomen Stress-Inkontinenz, aber man spricht auch davon, dass man einen „schwachen Beckenboden" hat oder die „Kontrolle der Blase" nicht richtig funktioniert. Welche Bezeichnung Sie auch vorziehen, AQUAFLEX® kann Ihnen helfen Abhilfe zu schaffen – und zwar sofort!

Übernehmen Sie die Kontrolle – mit AQUAFLEX®

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von AQUAFLEX® – Sie werden in Kürze auf dem besten Wege sein, Ihre Stress-Inkontinenz zu beheben.

Was ist Stress-Inkontinenz und wo liegen die Ursachen?

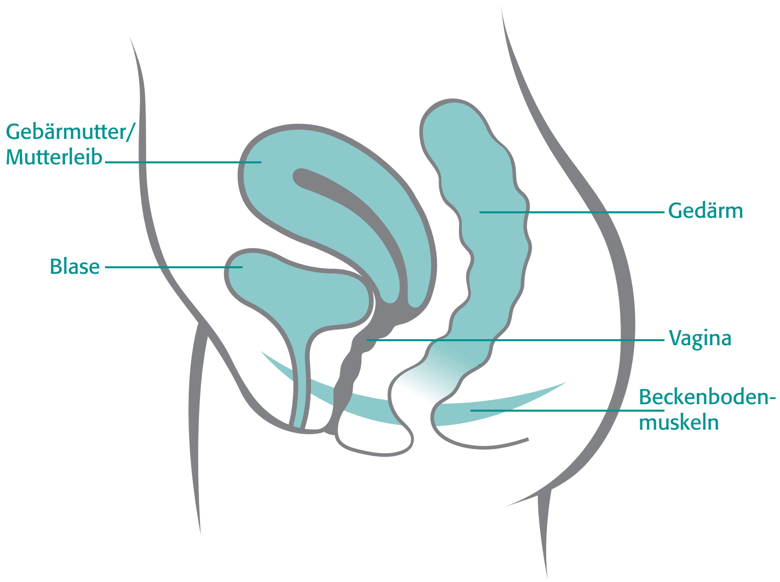
Stress-Inkontinenz ist ein weit verbreitetes Phänomen, das bei einem Drittel der Frauen auftritt. Sie wird dadurch hervorgerufen, dass der gesamte Beckenboden geschwächt ist.

Schwangerschaften und die Geburt von Kindern sind die augenfälligsten Ursachen, aber es gibt weitere Faktoren, die in Betracht gezogen werden müssen. Die Wechseljahre und der allgemeine Alterungsprozess können die Ursache für eine Schwächung der Muskeln sein. Es kann aber auch eine genetisch bedingte Tendenz in einer Familie geben, dass die Beckenbodenmuskeln erschlaffen. Aus diesen Gründen empfehlen Spezialisten allen Frauen, ihre Beckenbodenmuskeln regelmäßig durch Übungen zu stärken.

Durch den Kauf von AQUAFLEX® haben Sie bereits den ersten Schritt getan, etwas für Ihre Beckenbodenmuskeln zu tun - innerhalb von zwölf Wochen werden Sie bereits den Unterschied merken. Wenn Sie den AQUAFLEX® vorsichtig und regelmäßig benutzen, wird das Übungsprogramm für Sie zu einem Riesenerfolg führen.

Die Beckenbodenmuskeln sind am Schambein befestigt. Sie müssen sich den Beckenboden wie eine Art Hängematte vorstellen, die die Blase, die Gebärmutter und die Gedärme hält.

Stellen Sie sich beispielsweise einmal die Belastung vor, die durch das Austragen eines Babys über neun Monate und die Geburt selbst entsteht; Sie können dann verstehen, warum bei einem Drittel aller Mütter eine Schwächung des Beckenbodens eintritt und als Folge davon die Kontrolle über die Blase geringer wird.


Gebärmutter/
Mutterleib
Blase
Gedärm
Vagina
Beckenboden-
muskeln

Setzen Sie den AQUAFLEX® ein, um Stress-Inkontinenz vorzubeugen oder zu kurieren

Falls Sie noch nicht mit Stress-Inkontinenz zu tun haben, können Sie den AQUAFLEX® dazu benutzen, um Präventivmaßnahmen zu ergreifen, um die Beckenbodenmuskeln als Vorbereitung auf eine Schwangerschaft oder als Teil eines allgemeinen Fitnessprogramms zu stärken.

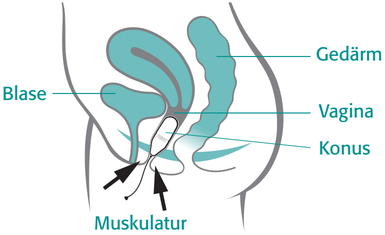
Alle Anstrengungen, die Sie jetzt investieren, werden sich später auszahlen, wenn Sie schwanger werden oder für das spätere Leben, um die Wahrscheinlichkeit des Eintretens einer Stress-Inkontinenz zu reduzieren.

Wenn Sie bereits festgestellt haben, dass Urin austritt, wenn Sie lachen, husten, niesen, laufen, tanzen oder sportliche Übungen durchführen, dann sollten Sie noch heute beginnen, den AQUAFLEX® einzusetzen - und nach zwölf Wochen sollte dieses Problem der Vergangenheit angehören! Der ursprüngliche Zustand der Beckenbodenmuskeln wird wieder hergestellt und Sie werden sich über das Ergebnis freuen - Sie können Ihre Blase wieder besser kontrollieren und gewinnen mehr Selbstvertrauen.

- **Erster Schritt:** Waschen Sie alle Bestandteile des AQUAFLEX® in Seifenwasser, spülen Sie sie ab, trocknen Sie die Teile ab (und waschen Sie die Hände).
- **Zweiter Schritt:** Nehmen Sie den Starter-Konus (das ist der größere der beiden) ohne ein Gewicht hinzuzufügen zur Hand.
- **Dritter Schritt:** Halten Sie den Konus an der Stelle, wo der Faden angebracht ist und schieben Sie ihn vorsichtig in die Vagina und zwar so, dass nur der Faden heraushängt. Es könnte für Sie einfacher sein, den Konus im Stehen einzuführen, wobei ein Bein angehoben ist und durch einen Stuhl oder den Toilettendeckel gestützt wird. Der Konus sollte so von der Vagina umschlossen sein, dass Sie sein unteres Ende ohne Schwierigkeiten mit dem Finger berühren können. Um besonders gute Ergebnisse erzielen zu können, sollte der Konus nicht so hoch der Vagina positioniert sein als ein Tampon.

Der Start mit AQUAFLEX®. Denken Sie daran - Übung macht den Meister!

- Halten Sie die Finger auf die Stelle, wo der Faden am Konus angebracht ist und spannen Sie die Beckenbodenmuskeln an.
- Wenn Sie die richtigen Muskeln anspannen, sollte sich der Konus von den Fingern **entfernen**, da er in die Vagina hineingezogen wird. Wenn der Konus **gegen** die Finger **drückt**, spannen Sie wahrscheinlich die Bauchmuskeln an statt der Beckenbodenmuskeln. Es könnte sein, dass Sie einige Zeit üben müssen, bevor Sie die richtigen Muskeln lokalisieren und dann effektiv gebrauchen können. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie den Konus nicht zu weit in die Vagina hineinschieben; das würde dazu führen, dass die Übungen weniger effektiv würden.
- Nehmen Sie sich zu Beginn genügend Zeit und wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie sicher sind, dass Sie die richtigen Muskeln lokalisiert haben. Es ist sehr wichtig, dass Sie am Anfang alles richtig machen, denn davon hängt es ab, ob Sie mit dem AQUAFLEX® gute Ergebnisse erzielen.
- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die richtigen Muskeln zu identifizieren, machen Sie folgende Übung: Wenn Sie das nächste Mal für das „kleine Geschäft" zur Toilette gehen, versuchen Sie, den Urinfluss mehrmals zu unterbrechen. Sie werden fühlen, wie sich die Beckenbodenmuskeln zusammenziehen; wenn Sie den AQUAFLEX® das nächste Mal benutzen, werden Sie sich an die richtigen Muskelbewegungen erinnern.



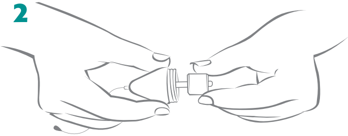
Bitte denken Sie daran, dass dies nur ein einmaliger Test sein kann. Es ist nicht ratsam, den Urinfluss regelmäßig zu unterbrechen.

Wie man das beste Startgewicht und die beste Konus-Größe auswählt

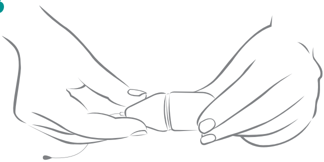
1

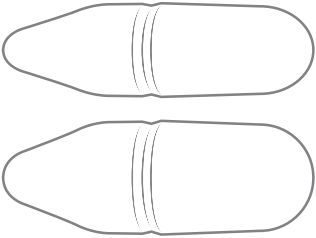


2

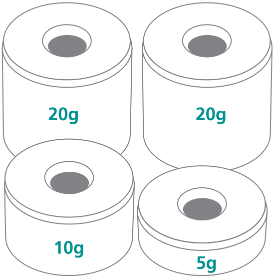


3





AQUAFLEX® Konus



AQUAFLEX® Gewichte

Das Hinzufügen der Gewichte ist kinderleicht

1. Schrauben Sie den Konus in der Mitte auf.
2. Fügen Sie das Gewicht zu der Spindel hinzu.
3. Schrauben die beiden Teile des Konus wieder fest zusammen; er ist jetzt gebrauchsfertig.

Das AQUAFLEX®-Gewichtstrainingsprogramm. Ziel: innere Gesundheit und Wohlsein

- Führen Sie den Start-Konus (es ist der größere der beiden) in die Vagina ein, ohne ein Gewicht hinzuzufügen. Stellen Sie sich hin und versuchen Sie, den Konus nur mit Hilfe der Bodenbeckenmuskeln in der Vagina zu halten. Wenn es Ihnen gelingt, den Konus ohne Anstrengung festzuhalten, können Sie damit beginnen, Gewichte hinzuzufügen. Falls Ihnen das noch nicht gelingt, legen Sie sich hin und ziehen Sie die Knie an; die Füße ruhen flach auf der Unterlage, auf der Sie liegen. Ziehen Sie dann die Beckenbodenmuskeln an; versuchen Sie dabei, den Konus am Faden herauszuziehen.

Spannen Sie die Muskeln zehnmal an, stehen Sie dann wieder auf und versuchen Sie, den Konus an seinem Platz zu halten. Wenn er dann immer noch nicht an seinem Platz bleibt, wiederholen Sie die Übung am darauf folgenden Morgen. Wenn Ihnen das immer noch nicht gelingt, konsultieren Sie Ihren Arzt, der Ihnen einen Physiotherapeuten nennen kann, der sich auf Frauenkrankheiten spezifiziert hat und Ihnen mit Sicherheit helfen kann.

- Wenn es einer gewissen Anstrengung bedarf, den leeren Konus herauszuziehen, ist der Zeitpunkt gekommen, das AQUAFLEX®-Beckenboden-Übungssystem einzusetzen. Sie können damit beginnen, Gewichte hinzuzufügen, und zwar ganz nach Ihrem Eindruck, wie die Muskeln an Stärke gewinnen.
- Wenn der leere Konus an seinem Platz bleibt, während Sie stehen, ziehen Sie ihn am Faden vorsichtig heraus und beginnen damit, Gewichte so lange hinzuzufügen, bis Sie das Gefühl haben, dass es einiger Anstrengung bedarf, um den Konus festzuhalten. Wenn der Zeitpunkt erreicht ist, haben Sie das ideale Gewicht gefunden, mit dem Sie die Übungen beginnen können.

Üben Sie täglich - dann werden Sie sehr gute Ergebnisse erzielen

Wenn Sie herausgefunden haben, welches für Sie das ideale Startgewicht ist, sollten Sie sich zum Ziel setzen, den Zeitraum auszudehnen, für den Sie in der Lage sind, den Konus an seinem Platz zu halten. Versuchen Sie, 20 Minuten pro Tag dafür einzuplanen.

Wenn der Konus an seinem Platz ist, regt er die Beckenbodenmuskeln automatisch dazu an, sich um den Konus herum zusammenzuziehen. Genau diese Reflexhandlung sorgt für die Übung und damit für die Stärkung der Beckenbodenmuskeln. Wenn Sie also einen Konus benutzen, brauchen Sie nun die Muskeln nicht mehr anzuspannen und den Unterkörper anzuheben, wie Sie das getan hatten, als Sie die Beckenbodenmuskeln ohne den Konus trainiert haben. Wenn Sie den Konus mühelos in Position halten können, beginnen Sie damit, das Gewicht in dem Konus nach und nach zu erhöhen.

Damit Sie in kürzester Zeit sehr gute Ergebnisse erzielen können, sollten Sie den AQUAFLEX® für die ersten acht bis zwölf Wochen täglich benutzen. Wenn Sie nicht täglich trainieren können, wird es natürlich länger dauern, bis Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Viele Frauen werden die Erfahrung machen, dass sie nicht alle Gewichte zum Trainieren benutzen können. Falls Ihnen das passiert, gibt es keinen Grund zur Sorge. Wie bei allen anderen Trainingsprogrammen auch ist es wichtig, dass Sie zwar langsame aber sichere Fortschritte machen, und zwar innerhalb der Grenzen, die Ihnen persönlich angemessen sind.

Weiter mit Übungen für Fortgeschrittene

Wenn es Ihnen gelingt, den mit Gewichten beschwerten Konus während Sie stillstehen festzuhalten, ist die Zeit gekommen, dass Sie sich größeren Herausforderungen stellen. Versuchen Sie, den Konus festzuhalten, während Sie sich im Hause bewegen, steigen Sie Treppen hinauf, laufen Sie vorsichtig auf der Stelle oder husten Sie. Durch diese Übungen wird der Druck auf den Beckenboden erhöht; durch diese Aktivitäten wird es für die Muskeln schwieriger, die Blase usw. zu stützen.

Anfangs kann es sein, dass diese Übungen es nötig machen, kleinere Gewichte als bisher zu verwenden. Da die Muskeln immer stärker werden, werden Sie bald wieder mit dem optimalen Gewicht trainieren können.

Übungen für Frauen, die an Reizblase leiden

Man spricht von Reizblase, wenn man plötzlich den Drang verspürt, Wasser lassen zu müssen, es aber nicht rechtzeitig zur Toilette schafft. Wenn Ihnen das passiert, können Sie Übungen mit Ihrem Konus durchführen, während Sie abwaschen, sich die Hände waschen oder sonstige Tätigkeiten ausführen, bei denen es gewöhnlich zu einem Urinaustritt kommt. Falls bei Ihnen dieses Problem auftritt, sollten Sie auf jeden Fall medizinische Hilfe in Anspruch nehmen, da weitere Maßnahmen nötig sein werden, die Reizblase zu heilen.

Vergessen Sie nicht: Wenn bei der Benutzung von AQUAFLEX® Schwierigkeiten auftreten, ist es immer geraten, weitere Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Häufig gestellte Fragen zum AQUAFLEX®

F Was muss ich tun, wenn ich einen leeren Konus nicht in der Vagina halten kann, wenn ich auf dem Rücken liege und vorsichtig am Faden ziehe?

A ***Wenn das passiert, sollten Sie am besten die Hilfe eines Physiotherapeuten in Anspruch nehmen, der sich auf Frauenkrankheiten spezialisiert hat. Ihr Arzt kann Ihnen sicherlich einen solchen Therapeuten in Ihrer Nähe nennen.***

F Muss ich Übungen mit dem Konus unbedingt im Stehen durchführen?

A ***Ja! Wenn Sie aufrecht stehen, bewegt sich der Konus durch die Schwerkraft nach unten. Um zu vermeiden, dass der Konus herausfällt, ziehen sich die Muskeln um ihn herum zusammen und halten ihn an Ort und Stelle fest. Ohne die Schwerkraft würde es nicht zu dieser automatischen Reaktion kommen; die Übung im Sitzen durchzuführen, wäre also nicht effektiv.***

F Wie kann ich feststellen, ob der Konus an der richtigen Stelle sitzt?

A ***Jede Frau ist anders gebaut; die genaue Position für den Konus ist also von Person zu Person verschieden. Es gilt folgende Faustregel: Die Spitze des Konus (die Stelle, an der der Faden gefestigt ist) sollte 2 cm innerhalb der Scheide liegen - also ungefähr so weit im Inneren, wie Ihre Fingerspitzen vom ersten Gelenk entfernt ist. Stellen Sie sicher, dass Sie den Konus nicht so hoch positionieren wie einen Tampon. Es könnte sein, dass der Konus ein wenig hinuntergleitet; sorgen Sie auf jeden Fall dafür, dass der Konus vollständig von der Scheide umschlossen wird.***

F Darf ich die Beckenboden-Übungen, die ich im Kurs für junge Mütter gelernt habe, weiter durchführen, wenn ich den AQUAFLEX® benutze?

A ***Sie dürfen die Übungen zum Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskeln, die man Ihnen in Ihrem Kurs beigebracht hat, weiterhin durchführen, aber Sie müssen daran denken, dass die Regel, die für alle Muskelübungen gilt, auch hier Gültigkeit hat: Man darf nicht übertreiben! Gehen Sie langsam und vorsichtig vor, dann erzielen Sie - ohne sich besonders anzustrengen - die besten Ergebnisse.***

F Wie bald nach der Geburt kann ich mit Übungen mit dem AQUAFLEX® beginnen?

A ***Achten Sie auf Ihren Körper und beginnen Sie so bald Sie sich wohl dabei fühlen. Sie warten am besten so lange, bis irgendwelche Nähte oder Hautabschürfungen verheilt sind; das wird wahrscheinlich bis zu acht Wochen dauern. Sie können aber auch warten, bis Sie das Okay dazu bei Ihrer Nachuntersuchung bekommen haben.***

F Zu welcher Tageszeit sollte man die Übungen mit dem AQUAFLEX® am besten machen?

A ***Der AQUAFLEX® kann zu jeder Zeit - wie das Üben am besten in Ihren Tagesplan passt - eingesetzt werden. Sie sollten jedoch daran denken, dass Ihre Muskeln im Laufe des Tages ermüden. Wenn Sie die Übungen also am Abend durchführen, kann es möglich sein, dass Sie nicht die gleiche Zahl von Gewichten einsetzen und nicht so lange üben können, wie Sie es gewohnt sind.***

F Wie lange sollte ich die Übungen mit dem AQUAFLEX® fortsetzen?

A ***Wenn Sie den AQUAFLEX® regelmäßig täglich benutzen, müssten Sie innerhalb von acht Wochen eine Besserung feststellen. Wenn Sie die Vorteile des AQUAFLEX® voll ausnutzen wollen, ist es wichtig, dass Sie die täglichen Übungen über zwölf Wochen hin durchführen.***

F Was sollte ich tun, wenn ich die Übungen regelmäßig durchführe und trotzdem keine Besserung verspüre?

A ***Zunächst sollten Sie die Anleitung noch einmal lesen, damit Sie sicher sein können, dass Sie die Übungen richtig durchgeführt haben. Wenn Sie alles richtig gemacht haben und trotzdem nicht die Ergebnisse erzielen, die Sie erhofft haben, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden. Der kann Ihnen einen Physiotherapeuten nennen, der sich auf Frauenkrankheiten spezialisiert hat und Ihnen mit Sicherheit in einem Gespräch unter vier Augen helfen kann.***

F Wenn meine Beckenbodenmuskeln an Stärke gewonnen haben, gibt es dann ein Nachfolgeprogramm zur Aufrechterhaltung des erreichten Zustandes?

A ***Um sicherzustellen, dass Sie den erreichten Zustand erhalten und die Muskeln noch weiter stärken können, sollten Sie den AQUAFLEX® auch weiterhin benutzen, und zwar einmal oder zweimal die Woche. Sie könnten aber auch, wenn Ihnen das besser passt, nach jeder Periode überprüfen, ob Sie immer noch in der Lage sind, den Konus an der richtigen Stelle zu halten; dabei sollten Sie das höchste Gewicht einsetzen, das Sie vorher bewältigen konnten. Falls Ihnen das nicht gelingt, ist es Zeit, erneut mit dem AQUAFLEX® zu trainieren, damit Ihre Muskeln wieder die volle Stärke erlangen.***

F Darf ich AQUAFLEX® benutzen, wenn ich an vaginaler Trockenheit leide?

A ***Ja. Sie können allerdings beim Einführen ein wenig nachhelfen, indem Sie den AQUAFLEX® vorher mit Wasser anfeuchten oder eine sehr dünne Schicht Gleitgel auftragen.***

F Ist es möglich, dass ich durch AQUAFLEX® eine Pilzinfektion oder irgendeine andere Entzündung bekommen kann?

A ***Das ist nicht möglich, wenn Sie eine einfache Hygieneroutine befolgen. Waschen Sie vor jedem Gebrauch des AQUAFLEX® auf jeden Fall gründlich die Hände. Achten Sie unbedingt darauf, dass die folgenden Tätigkeiten durchgeführt werden: Alle Einzelteile des AQUAFLEX®müssen gründlich in Seifenwasser gewaschen, abgespült und gründlich abgetrocknet werden, und zwar unbedingt bei jedem Gebrauch. Achten Sie besonders auf die Stelle, wo der Faden am Konus gefestigt ist und bewahren Sie ihn dann in dem zur Ausstattung gehörenden sauberen Behälter auf.***

Checkliste - was man tun sollte / was man nicht tun sollte

Was man tun sollte Waschen Sie vor jedem Gebrauch von AQUAFLEX® die Hände und reinigen Sie die Konusse und Gewichte.

Was man tun sollte Bemühen Sie sich um professionelle Hilfe, falls beim Gebrauch des AQUAFLEX® Schwierigkeiten auftreten. Sie können zum Beispiel unsere Internetseite (in englischer Sprache) zu Rate ziehen: www.aquaflexcones.com

Was man tun sollte Benutzen Sie den AQUAFLEX® regelmäßig. Wie bei allen Übungen erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie regelmäßig trainieren.

Was man nicht tun sollte Erwarten Sie keine sofortige Besserung. Muskeltraining braucht Zeit; es kann mehrere Wochen dauern, bis sich die Fortschritte bemerkbar machen.

Was man nicht tun sollte Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie das Gewicht Ihres Konus verringern müssen, wenn Sie die Übungen am Abend durchführen. Die Muskeln ermüden im Verlauf des Tages.

AQUAFLEX® können möglicherweise erst nach einigen Wochen spürbar werden. Wenn Sie nach zwölf Wochen den Eindruck haben, dass immer noch keine Besserung eingetreten ist, sollten Sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Leihen Sie Ihren AQUAFLEX® aus Hygienegründen **an niemanden aus.**

Was man nicht tun sollte Benutzen Sie die Konusse nicht unter folgenden Umständen:

- während des Geschlechtsverkehrs oder unmittelbar danach
- während Sie ein Diaphragma tragen
- während der Schwangerschaft
- während einer Gebärmuttersenkung
- während Ihrer Periode
- wenn eine Entzündung der Vagina besteht

Deze brochure bevat essentiële informatie over urineverlies en de manieren waarop de AQUAFLEX®-kegeltjes met gewichten u kunnen ondersteunen bij het oplossen van dit probleem. Het is van groot belang om de methode op de juiste wijze, en regelmatig te gebruiken om de beste resultaten te verkrijgen en te behouden.

AQUAFLEX® is een klinisch getest en gebruiksvriendelijk trainingssysteem dat bestaat uit twee anatomisch gevormde vaginale kegeltjes van verschillende diameter. Deze kunnen worden voorzien van steeds zwaardere gewichten.
AQUAFLEX® is speciaal ontwikkeld om vrouwen, die last hebben van ongewild urineverlies bij een lach- of niesbui en bij lichamelijke inspanningen te helpen. Dit vaak voorkomend verschijnsel wordt veroorzaakt door een verzwakking van de bekkenbodemspieren (menopauze, bevalling...). Slechts 20 minuten per dag gedurende 12 weken AQUAFLEX® gebruiken kan urineverlies helpen genezen.

Met AQUAFLEX® urineverlies weer onder controle

U heeft gekozen voor AQUAFLEX®; daarmee bent u voortaan op de goede weg om uw problemen van urineverlies op te lossen.

Wat is de oorzaak van urineverlies?

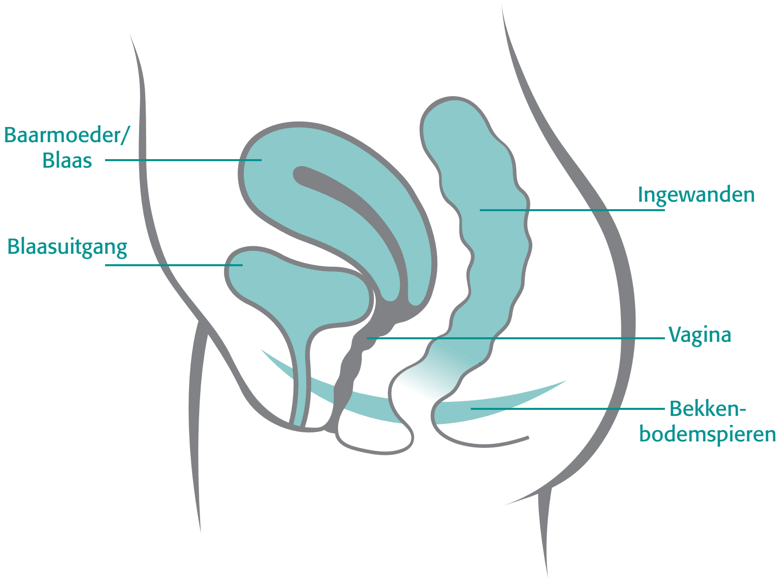
Het is een vaak voorkomend verschijnsel waar één op drie vrouwen mee te kampen heeft en wat te wijten is aan een verslapping van de bekkenbodemspieren. De meest duidelijke oorzaken hebben betrekking op de zwangerschap en de bevalling, maar er zijn nog tal van andere factoren waarmee rekening gehouden moet worden.

De menopauze en het algemene verouderingsproces kunnen eveneens een rol spelen in de verzwakking van de spierstructuur. Bovendien kan dit probleem ook worden bepaald door een erfelijke aanleg aan de bekkenbodem. Daarom raden specialisten alle vrouwen aan om regelmatig hun bekkenbodemspieren te oefenen.

Dankzij AQUAFLEX® kunt u de spanning van de bekkenbodemspieren gaan versterken. Door het AQUAFLEX®-systeem op de juiste wijze en regelmatig te gebruiken zult u binnen 12 weken reeds in staat zijn om het verschil vast te stellen.

De bekkenbodemspieren zijn gehecht aan het schaambeen. U kunt de bekkenbodem nog het beste vergelijken met een soort onderbouw die de blaas, het rectum, de baarmoeder en de ingewanden ondersteunt.

Stel u dan bijvoorbeeld eens de druk en het gewicht voor die het dragen van een kind gedurende negen maanden met zich meebrengt en de onbuigzaamheid bij de geboorte. U begrijpt dan meteen waarom één op de drie vrouwen hieraan een verzwakte bekkenbodem en een gebrekkige controle van de blaas overhoudt.


Baarmoeder/
Blaas
Blaasuitgang
Ingewanden
Vagina
Bekken-
bodemspieren

Gebruik AQUAFLEX® ter voorkoming en het helpen genezen van urineverlies

Zelfs indien u geen last heeft van urineverlies kan u AQUAFLEX® preventief gebruiken om uw bekkenbodemspieren te versterken ter voorbereiding op een zwangerschap of als onderdeel van lichamelijke oefeningen.

Alle inspanningen die u nu verricht zullen later de kans op urineverlies na zwangerschap of tijdens de menopauze beperken.

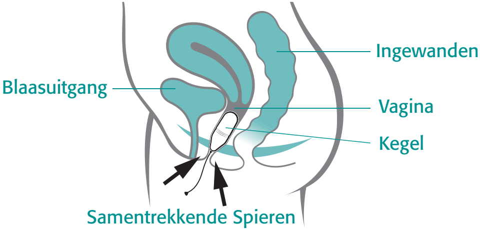
Indien u al last hebt gehad van urineverlies, bijvoorbeeld wanneer u lacht, niest, danst of een fysieke inspanning levert, begin dan vanaf vandaag met het gebruik van AQUAFLEX® en reeds na 12 weken zou dit probleem tot het verleden kunnen behoren. De spanning van uw spieren zal versterkt worden met als resultaat een betere controle over de blaas en een groter zelfvertrouwen.

- Was eerst alle onderdelen van het AQUAFLEX®-systeem in water waar u wat zeep hebt toegevoegd. Spoel en droog ze daarna af. Nadat u dan uw handen hebt gewassen, neemt u het startkegeltje (het grootste van de twee). U voegt er geen gewichten aan toen.

- Houd het kegeltje vast op de plaats waar het touwtje zit en breng het voorzichtig in de vagina. Dit laatste gaat misschien makkelijker wanneer u rechtop staat, met één been opgetrokken en met de voet rustend op een stoel of de rand van het toilet. Wanneer het kegeltje helemaal in de vagina is ingebracht, moet u het uiteinde van het kegeltje makkelijk kunnen aanraken met uw vinger. Voor een optimaal resultaat dient het kegeltje lager te zitten dan een tampon.

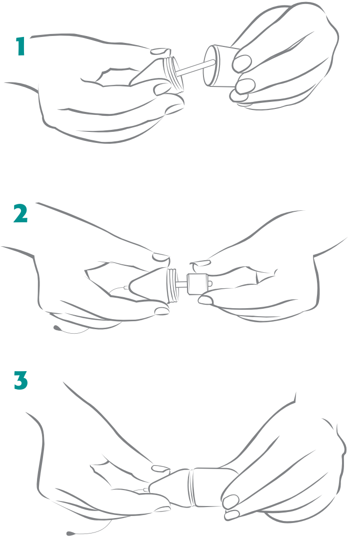
Het vinden en oefenen van de juiste spieren is essentieel

- Houd uw vinger op het punt waar het touwtje uit het kegeltje komt en trek de bekkenbodemspieren samen.
- Als u de juiste spieren gebruikt, moet het kegeltje aan uw vingertoppen ontglippen en zich terugtrekken in de vagina. Wanneer het kegeltje druk uitoefent op uw vingers (het kegeltje neigt naar beneden te komen), gebruikt u waarschijnlijk de maagspieren en niet de bekkenbodemspieren. Het kan enige oefening vergen voor het vinden en laten werken van de juiste spieren. Duw het kegeltje niet te diep in de vagina omdat dit de doeltreffendheid vermindert.
- Neem tijd om deze oefening te herhalen tot u er zeker van bent dat u de juiste spieren heeft gevonden. Het is zeer belangrijk dat u deze eerste stap correct uitvoert, want dat bepaalt het succes van AQUAFLEX®.
- Indien het lastig blijkt de juiste spieren te vinden, probeer dan de volgende keer dat u urineert de straal te onderbreken en dan opnieuw te laten vloeien. U zult voelen dat de bekkenbodemspieren zich samentrekken, zodat u de volgende keer dat u AQUAFLEX® gebruikt, het juiste gevoel herkent.

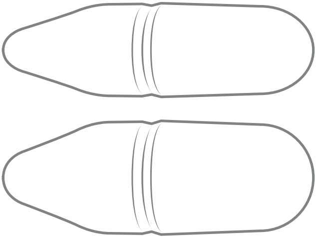


DOE DIT LAATSTE SLECHTS EENMALIG. HET WORDT AFGERADEN OM REGELMATIG EEN URINESTRAAL TE ONDERBREKEN.

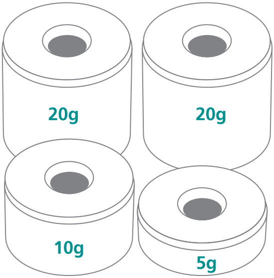
Hoe kiest u het kegeltje met de beste omvang en het beste startgewicht?



Gewichten toevoegen in 3 handelingen



AQUAFLEX®-kegeltjes



AQUAFLEX®-gewichtjes

1. Draai het kegeltje open in het midden
2. Voeg het gewicht toe op de schacht.
3. Voorzichtig het kegeltje opnieuw in elkaar schroeven; klaar voor gebruik!

Voor een doeltreffende start van het AQUAFLEX®-programma

- Breng het kegeltje waarmee u start (de grootste van de twee) in zonder gewichten toe te voegen. Sta op en gebruik uw bekkenbodemspieren om te proberen het lege kegeltje in uw vagina te houden. Kunt u dat zonder inspanning, dan kunt u vanaf nu beginnen met het toevoegen van gewichtjes. Slaagt u daar niet in, ga dan liggen en trek uw benen op, waarbij u de voeten plat houdt. Trek vervolgens de bekkenbodemspieren samen en trek dan voorzichtig aan het touwtje alsof u het kegeltje er uit zou willen trekken.

Span de spieren tien keer aan, sta dan vervolgens weer op en probeer het kegeltje op zijn plaats te houden. Blijft het niet op zijn plaats, herhaal dan de oefening de volgende ochtend. Slaagt u er nog altijd niet in om deze oefening correct uit te voeren, raadpleeg dan uw arts. Hij zal u dan doorverwijzen naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in vrouwelijke aandoeningen.

- Als het een bepaalde inspanning vergt om het lege kegeltje in te houden, dan is dat het startpunt van het AQUAFLEX®-programma. U kunt nu beginnen met het toevoegen van gewichtjes naarmate uw spieren sterker worden.

- Als het lege kegeltje op zijn plaats blijft zitten terwijl u rechtop staat, trek het er dan voorzichtig uit aan het touwtje en begin met het toevoegen van gewichtjes tot u een inspanning moet leveren om het kegeltje op zijn plaats te houden. Dit betekent dat u het ideale gewicht hebt gevonden om met uw oefeningen te beginnen.

Oefen elke dag voor het verkrijgen van de beste resultaten

Op het moment dat u het startgewicht hebt gevonden, streef er dan naar om het kegeltje steeds langer op zijn plaats te houden. Probeer dit op te bouwen tot 20 minuten.

Wanneer het kegeltje op zijn plaats zit, dwingt het uw bekkenbodemspieren om zich automatisch rond het kegeltje samen te trekken; dat is een reflex die uw spieren oefent en versterkt. Als u de kegeltjes gebruikt hoeft u dus geen “spanning-ontspanning “-actie meer te ondernemen, wat u anders doet wanneer u de bekkenbodemspieren laat werken zonder de kegeltjes. Zodra u erin slaagt om het kegeltje gemakkelijk op zijn plaats te houden, begin dan met het verhogen van het gewicht in het kegeltje.

Wanneer u de grootste kegel met alle gewichten erin op zijn plaats kunt houden, is het tijd om met het kleine kegeltje te beginnen. Ook hier begint u met de lege kegel en verhoogt u geleidelijk aan het gewicht.

Om zo snel mogelijk de beste resultaten te boeken, gebruikt u het AQUAFLEX®-systeem elke dag gedurende de eerste 8 tot 12 weken. Als u niet elke dag kunt oefenen, duurt het uiteraard langer om uw doel te bereiken.

Niet alle vrouwen zullen er in slagen om alle gewichten in te houden. Als dat ook bij u het geval is, is er nog geen reden om u zorgen te maken. Net als bij alle lichaamsoefeningen is het belangrijk dat u langzaam en regelmatig vordert, op het tempo dat voor u het meest geschikt is.

Overstap naar oefeningen met hogere moeilijkheidsgraad

Zodra u het kegeltje met alle gewichten op zijn plaats kunt houden terwijl u rechtop staat, is het tijd om over te stappen naar een moeilijkere oefening. Probeer het kegeltje op zijn plaats te houden terwijl u gewoon door huis loopt, de trappen op loopt, iets sneller loopt of kucht. Deze activiteiten verhogen de druk op de bekkenbodem, waardoor die nog meer moet werken om de blaas te ondersteunen.

In het begin kunnen deze oefeningen u ertoe brengen om lichtere gewichten te gebruiken - maar u zult snel vooruitgang boeken tot u het optimale gewicht bereikt naarmate uw spieren sterker worden.

Oefeningen voor vrouwen die last hebben van incontinentie als gevolg van een zwakke blaas

We spreken van incontinentie als gevolg van een zwakke blaas wanneer iemand plotseling de behoefte voelt opkomen om te urineren en dat vaak niet kan ophouden tot het toilet wordt bereikt. Wanneer u dat al eens overkomen is, kunt u met het kegeltje oefenen wanneer u zich wast, de vaat doet, de handen wast of bij elke andere activiteit die urineverlies uitlokt. Bij deze gevallen dient u wel om medisch advies te vragen, daar u gespecialiseerde hulp nodig heeft.

De meest gestelde vragen over AQUAFLEX®

V Wat moet ik doen wanneer ik er niet in slaag een leeg kegeltje op zijn plaats te houden terwijl ik lig en ik voorzichtig aan het touwtje trek?

A ***Wanneer dat gebeurt, dan hebt u ongetwijfeld de hulp nodig van een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in specifieke vrouwenproblemen. Uw arts kan u ongetwijfeld doorverwijzen naar iemand in uw omgeving.***

V Moet ik rechtop blijven staan wanneer ik de kegeltjes gebruik?

A ***Ja. Door het feit dat u rechtop staat, beweegt het kegeltje. Om te vermijden dat het naar buiten komt, klemmen de bekkenbodemspieren zich rond het kegeltje en houden ze het op zijn plaats. Deze reflexbeweging zou zich niet voordoen zonder het effect van de zwaartekracht. Een zitpositie heeft dus geen enkel effect.***

V Hoe weet ik wanneer het kegeltje goed op zijn plaats zit?

A ***Iedere vrouw is anders gevormd, waardoor de juiste positie van het kegeltje voor iedereen verschillend is. Globaal genomen moet de bodem van het kegeltje (waar het touwtje vastzit aan het kegeltje) 2 cm naar binnen zitten - ongeveer dezelfde lengte als het eerste vingerkootje. Let erop dat u het kegeltje niet zo diep inbrengt als u met een tampon doet. U zal misschien merken dat het kegeltje lichtjes naar beneden zakt, maar let er steeds op dat de romp van de kegel in de vagina blijft zitten.***

V Kan ik de bekkenbodemspieroefeningen doen bij het volgen van postnatale oefeningen en tegelijkertijd AQUAFLEX® gebruiken?

A ***U kunt de oefeningen blijven doen die u werden geleerd, maar zoals bij elke lichaamsoefening moet u erop letten dat u de spieren niet te sterk overbelast. Doe de oefeningen langzaam en voorzichtig. Zo krijgt u de beste resultaten zonder overbelasting.***

V Hoe snel na de bevalling kan ik beginnen met AQUAFLEX®?

A ***Luister goed naar uw lichaam en begin ermee zodra u zich er klaar voor voelt. Het beste is te wachten tot de hechtingen en de wonden geheeld zijn - wat waarschijnlijk een achttal weken duurt. Vraag in geval van twijfel om advies tijdens uw postnataal onderzoek.***

V Wat is het beste moment van de dag om AQUAFLEX® te gebruiken?

A ***AQUAFLEX® kan op elk moment van de dag worden gebruikt, afhankelijk van uw eigen bezigheden. Vergeet niet dat uw spieren op het einde van de dag al wat vermoeider zijn. Dus als u AQUAFLEX® 's avonds gebruikt, is het best mogelijk dat u niet zoveel gewicht kunt verdragen en dat u ook niet zo lang kunt oefenen als gewoonlijk.***

V Hoe lang moet ik AQUAFLEX® blijven gebruiken?

A ***Als u het systeem elke dag gebruikt, dan zult u na acht weken al een zekere verbetering vaststellen. Om de resultaten met AQUAFLEX® te optimaliseren, is het van belang om het systeem 12 weken te gebruiken.***

V Wat moet ik doen wanneer ik regelmatig oefen en ik toch geen verbetering kan vaststellen?

A ***Lees eerst de instructies nog eens door en ga na of AQUAFLEX® correct gebruikt is. Is dat het geval en behaalt u niet het gewenste resultaat, vraag dan uw arts om u te verwijzen naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in specifiek vrouwelijke problemen die u een persoonlijk advies kan geven.***

V Als mijn bekkenbodemspieren dan uiteindelijk verstevigd zijn, moet ik dan nog een onderhoudsbehandeling volgen?

A ***Om uw spieren sterk te houden en de spankracht te verbeteren, is het verstandig om AQUAFLEX® één of twee keer per week te blijven gebruiken. Als u dat wenst kunt u ook na elke menstruatie nagaan of u nog steeds het zwaarste kegeltje dat u indertijd hebt gebruikt, op zijn plaats kunt houden. Als u dat niet lukt, dan is het tijd om AQUAFLEX® opnieuw te gebruiken om uw spieren weer te versterken.***

V Kan ik AQUAFLEX® gebruiken als ik last heb van vaginale droogheid?

A ***Ja, misschien kunt u het kegeltje makkelijker inbrengen wanneer u het nat maakt met water of als u er wat glijmiddel op aanbrengt.***

V Loop ik kans op een schimmelaandoening of op een andere infectie wanneer ik AQUAFLEX® gebruik?

A ***Niet wanneer u de gebruikelijk hygiënemaatregelen uitvoert. Was steeds zorgvuldig uw handen vóór u AQUAFLEX® gebruikt. Let erop dat elk onderdeel van de AQUAFLEX®-kit met water en zeep wordt gereinigd, goed wordt gespoeld en wordt gedroogd voor ieder gebruik. Let vooral op de zone waar het touwtje in de kegel verdwijnt, en bewaar het steeds in het schone bakje.***

Wat WEL en NIET kan

WAS UW HANDEN vóór u AQUAFLEX® gebruikt en maak de kegeltjes zorgvuldig schoon telkens als u die gaat gebruiken, zeker vóór het eerste gebruik.

VRAAG ADVIES aan een specialist wanneer u problemen ondervindt bij het gebruik van AQUAFLEX®; voor meer informatie kunt u eveneens onze internet-site raadplegen (www.aquaflexcones.com).

GEBRUIK AQUAFLEX® ***REGELMATIG***. Net als voor alle lichamelijk activiteiten verkrijgt u de beste resultaten door regelmatig te oefenen.

BEN NIET VERBAASD Indien u het gewicht van uw kegeltjes moet verminderen wanneer u de oefeningen‘s avonds doet. Uw spieren zijn op het einde van de dag immers meer vermoeid.

VERWACHT GEEN onmiddellijke verbetering. De spieroefening vergt tijd en de positieve gevolgen ondervindt u pas na enkele weken. Als u vaststelt dat u na 12 weken geen vooruitgang boekt, vraag dan advies aan een specialist.

LEEN UW AQUAFLEX®-systeem ***NIET UIT*** om hygiënische redenen.

GEBRUIK DE KEGELTJES NIET TIJDENS de volgende omstandigheden:

- Tijdens of net na seksuele gemeenschap
- Als u een pessarium gebruikt
- Tijdens de zwangerschap
- Wanneer u last hebt van een verzakking
- Tijdens de menstruatie
- Als u last hebt van een vaginale infectie

I det här häftet finns viktig information om AQUAFLEX® viktkoner och hur du använder dem för att uppnå och bibehålla bästa möjliga resultat.

AQUAFLEX® är ett kliniskt bevisat effektivt system för bäckenbottenträning, bestående av vaginalkoner med vikter. AQUAFLEX® är utvecklat för att hjälpa kvinnor som ofrivilligt läcker urin när de skrattar, hostar, nyser eller tränar. Den medicinska termen är ansträngningsinkontinens, men man talar även om att ha ”svag bäckenbotten” eller att ha ”dålig urinblåsekontroll”. Vad man än kallar det så kan AQUAFLEX® hjälpa dig att bota det – börja redan nu!

Ta kontroll med AQUAFLEX®

Grattis till att du köpt AQUAFLEX® – snart är du på god väg att rätta till din ansträngningsinkontinens.

Vad är ansträngningsinkontinens och vad förorsakar det?

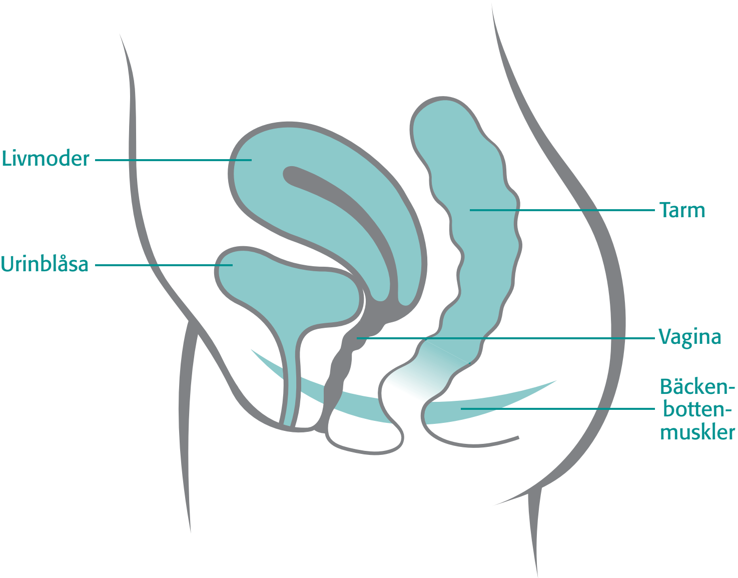
Det är ett vanligt tillstånd som drabbar en av tre kvinnor. Det uppstår genom att bäckenbottnens muskler försvagats. Den vanligaste orsaken är graviditet och barnafödande, men det finns även andra orsaker.

Klimakteriet och det allmänna åldrandet kan ge försvagade muskler, men det kan också vara ärftliga anlag som är orsaken till svag bäckenbotten. Det är därför specialister rekommenderar att alla kvinnor regelbundet ska träna sin bäckenbotten.

Genom att använda AQUAFLEX® tar du ditt första steg mot starkare bäckenbotten – inom endast 12 veckor kommer du att känna skillnaden. Noggrann och regelbunden användning av AQUAFLEX® träningsprogram kommer att göra en enorm skillnad för dig.

Bäckenbottnens muskler är fästa i blygdbenet. Tänk dig bäckenbottnen som en hängmatta som håller upp urinblåsa, livmoder och tarm.

Föreställ dig till exempel ansträngningen att bära ett barn i nio månader, och sedan arbetet att föda barnet, så förstår du varför en av tre mammor får svagare bäckenbotten och svårt att kontrollera urinblåsan.


Livmoder
Urinblåsa
Tarm
Vagina
Bäcken-
botten-
muskler

Använd AQUAFLEX® för att förhindra och bota ansträngningsinkontinens

Om du ännu inte råkat ut för inkontinens kan du använda AQUAFLEX® i förebyggande syfte, för att stärka din bäckenbotten inför en graviditet eller som en del av ett träningsprogram.

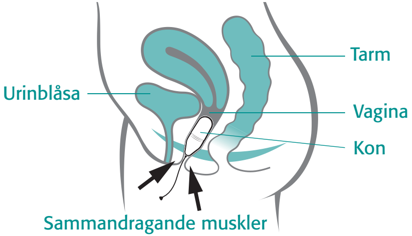
All tid du lägger ner nu kommer att ge utdelning när du är gravid, eller senare i livet då risken för ansträngningsinkontinens ökar.

Om du vet att du läcker urin när du skrattar, hostar, nyser, springer, dansar eller tränar kan du börja använda AQUAFLEX® redan idag, och inom 12 veckor är problemen förhoppningsvis borta. Din muskelstyrka är då återställd och du kan njuta av resultatet – bättre urinblåsekontroll och större självförtroende.

- Tvätta först alla delarna av AQUAFLEX® i tvålvatten och tvätta dina händer. Ta fram startkonen (den största av de två konerna) utan att lägga i några vikter.
- Håll konen där snöret sitter fast och för den försiktigt upp i din vagina med snöret hängandes utanför. Det kan vara lättare att få in konen om du står upp med ena foten på en stol eller ett toalettlock. När konen är helt införd i vaginan ska du lätt kunna känna konens botten med fingret. Du får bäst resultat om konen är placerad längre ner än en tampong.

Att komma igång med AQUAFLEX®
Kom ihåg att övning ger färdighet!

- Håll fingret där snöret är fästat i konen, och spänn bäckenbottnens muskler.
- Om du använder rätt muskler kommer konen att dras från ditt finger och åka längre upp i vaginan. Om konen trycks mot ditt finger, använder du förmodligen magmusklerna istället för bäckenbottnen. Det krävs lite träning innan du kan lokalisera och använda dessa muskler effektivt. Var noga med att inte föra upp konen för långt upp i vaginan eftersom övningen då blir mindre effektiv.
- Använd så mycket tid du behöver och upprepa tills du hittat rätt muskler. Det är mycket viktigt att du genomför detta steg noggrant, eftersom det kommer att ha stor betydelse för resultatet av din träning med AQUAFLEX®.
- Om du har svårt att hitta rätt muskler, kan du nästa gång du går på toaletten för att kissa försöka att stoppa och starta urinflödet. Du kommer att känna att dina bäckenbottenmuskler dras samman, så att du vet hur det ska kännas nästa gång du använder AQUAFLEX®.



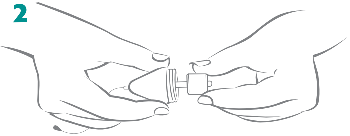
OBSERVERA ATT DETTA ÄR ETT ENGÅNGSTEST. DET ÄR INTE NYTTIGT ATT REGELBUNDET HINDRA URINFLÖDET.

Så här väljer du lämplig startvikt och konstorlek

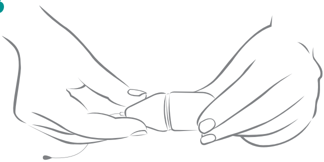
1

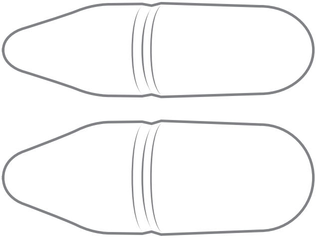


2

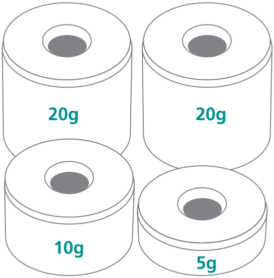


3





AQUAFLEX® koner



AQUAFLEX® vikter

Så här enkelt lägger du i vikterna

1. Skruva itu konen på mitten.
2. Lägg i vikten.
3. Skruva ihop konen ordentligt och den är klar att användas.

AQUAFLEX® viktträningsprogram – för inre hälsa och välbefinnande

- För in startkonen (den största av de två konerna) utan att lägga i några vikter. Stå upp och använd din bäckenbotten för att försöka hålla kvar den tomma konen i vaginan. Om du kan hålla i konen utan ansträngning, kan du börja med vikterna. Om du inte kan göra detta, lägger du dig på rygg med böjda knän och fötterna tryckta mot golvet. Spänn bäckenbottnen samtidigt som du drar i konen som om du försökte dra ut den.

Spänn musklerna tio gånger och stå sedan upp igen och försök att hålla konen på plats. Om du fortfarande inte kan hålla den på plats upprepar du övningen följande morgon. Om du har problem, kontakta din läkare.

- Om du måste anstränga dig för att hålla kvar den tomma konen är detta ett tecken på att du ska börja använda ditt AQUAFLEX® träningssystem för bäckenbottnen. Du kan börja lägga i vikter när du känner att dina muskler blir starkare.

- Om den tomma konen hålls på plats medan du står upp, drar du försiktigt ut konen och lägger i vikter tills du känner att det är ansträngande att hålla konen på plats. Då har du hittat den idealiska vikten för att börja din träning.

Träna varje dag för att nå bästa resultat

När du hittat din startvikt är målet att öka den tid då du kan hålla konen på plats. Träna i upp till 20 minuter om dagen.

När konen sitter på plats kommer musklerna i bäckenbottnen automatiskt att dras ihop runt konen. Det är denna reflex som tränar och stärker din bäckenbotten. När du använder konerna behöver du alltså inte ”knipa och lyfta” som när du övar musklerna utan hjälp av konerna. När du lätt kan hålla konen på plats kan du börja öka vikterna i konen.

När du kan hålla den stora konen med alla vikterna på plats är det dags att gå vidare till den mindre konen. Återigen börjar du med en tom kon och ökar gradvis med större vikter.

För att uppnå bästa resultat på kortast tid bör du använda AQUAFLEX® varje dag de första åtta till tolv veckorna. Om du inte kan träna dagligen kommer det naturligtvis att ta längre tid att nå ditt mål.

Många kvinnor kommer att upptäcka att de inte kan hålla kvar alla vikterna. Om detta händer dig är det ingenting att oroa sig för. Som med all träning är det viktigt att du gör en långsam och säker förbättring enligt dina förutsättningar.

Gå vidare till mer avancerad träning

När du kan stå stilla och hålla kvar konen med vikterna är det dags att öka utmaningen. Försök att hålla konen på plats då du går omkring i huset, går uppför en trappa, försiktigt joggar på stället eller hostar. Dessa aktiviteter sätter större press på bäckenbottnen, som får arbeta hårdare för att t.ex. hålla upp urinblåsan.

Till en början kanske dessa övningar kräver att du använder lite lättare vikter än vad du är van vid, men du kommer snart att kunna öka till dina optimala vikter när musklerna blir starkare.

Övning för kvinnor med trängningsinkontinens

Trängningsinkontinens är termen som används när du plötsligt känner behovet av att kissa, men inte alltid hinner till toaletten i tid. Om det har hänt dig kan du öva med en kon medan du diskar, tvättar händerna eller gör någonting annat som vanligtvis får dig att läcka urin. Du skall emellertid alltid söka medicinsk rådgivning om du har detta problem, eftersom du behöver ytterligare hjälp och stöd för att övervinna trängningsinkontinens.

Några vanliga frågor om AQUAFLEX®

F Vad ska jag göra om jag inte kan hålla in en tom kon när jag ligger ner och försiktigt drar i konen?

S ***Om detta händer dig kan du behöva hjälp från en specialist inom kvinnohälsa. Be din husläkare att rekommendera någon.***

F Måste jag stå upp när jag använder konerna?

S ***Ja, den upprätta ställningen gör att tyngdkraften drar konen nedåt. För att förhindra att konen ramlar ut dras musklerna åt och håller den på plats. Denna automatiska reaktion skulle inte uppkomma utan tyngdkraften, så att sitta ner skulle vara ineffektivt.***

F Hur vet jag att konen är rätt placerad?

S ***Alla kvinnor är skapade olika, så den exakta placeringen kommer att variera från person till person. Generellt kan dock sägas att konens bas (där snöret sitter) ska vara två centimeter in – ungefär samma avstånd som från toppen på fingret ner till första leden. Se till att du inte placerar konen så högt upp som du skulle göra med en tampong. Det kan hända att konen glider ner lite, men se alltid till att konen är helt inuti vaginan.***

F Kan jag göra den bäckenbottenträning som visades på min förlossningskurs, medan jag använder AQUAFLEX®?

S ***Du kan göra alla typer av lyft- och knipövningar som du har lärt dig, men som vid all träning ska du se till att du inte övertränar musklerna. Ta det lugnt och försiktigt så når du bästa resultat utan överbelastning.***

F Hur snart efter att jag fött barn kan jag börja använda AQUAFLEX®?

S ***Lyssna på din kropp, och börja så snart det känns bra. Det är bäst att vänta tills eventuella sprickor har läkt, vilket kan ta upp till åtta veckor. Alternativt kan du vänta tills du har fått klartecken från din barnmorska.***

F Vilken är den bästa tiden på dagen att använda AQUAFLEX®?

S ***AQUAFLEX® kan användas vid den tidpunkt som passar bäst. Du bör dock tänka på att allteftersom dagen går blir dina muskler tröttare. Så om du tränar på kvällen kanske du inte kan träna lika länge som du brukar.***

F Hur länge ska jag fortsätta använda AQUAFLEX®?

S ***Med regelbunden daglig användning bör du märka en viss förbättring inom åtta veckor. För att maximera fördelarna av AQUAFLEX® är det viktigt att du fortsätter träna varje dag i upp till tolv veckor.***

F Vad ska jag göra om jag tränar regelbundet men inte känner några förbättringar?

S ***Läs först igenom instruktionerna igen, och försäkra dig om att du använder AQUAFLEX® korrekt. Om du gör det och ändå inte får det resultat du hoppas på kan du be din läkare om hjälp med att kontakta en specialist för personlig rådgivning.***

F När min bäckenbotten har blivit starkare, finns det någon underhållsrutin som jag bör följa?

S ***För att försäkra dig om bibehållen och förbättrad muskelstyrka bör du fortsätta att använda AQUAFLEX® en eller två gånger i veckan. Eller, om du föredrar det, kan du efter varje mensperiod kontrollera att du fortfarande kan hålla konen på plats med den tyngsta vikten som du tidigare kunde klara. Om du inte kan det är det dags att träna med AQUAFLEX® igen för att få tillbaka din muskelstyrka.***

F Kan jag använda AQUAFLEX® om jag känner torrhet i vaginan?

S ***Ja. Men det kan vara lättare att sätta in AQUAFLEX® -konen om du blöter den med lite vatten eller använder en liten klick glidmedel.***

F Finns det risk för att få svampinfektion eller någon annan infektion från AQUAFLEX®?

S ***Inte om du följer en enkel hygienrutin. Tvätta alltid händerna noga innan du använder AQUAFLEX®. Tvätta också varje enskild del av din AQUAFLEX®-utrustning med tvål och vatten och skölj och torka noggrant varje gång du använt den. Var speciellt uppmärksam på området där tråden går in i konen, och förvara konerna i den rena behållaren.***

Vad du bör tänka på

Tvätta händerna innan du använder AQUAFLEX®, och rengör noggrant konerna och vikterna varje gång du har använt dem, och innan du använder dem första gången.

Sök professionell hjälp om du har problem med att använda AQUAFLEX®. Titta in på vår webbplats www.aquaflexcones.com om du vill veta mer.

Använd din AQUAFLEX® regelbundet. Som med all annan träning uppnår du bäst resultat med kontinuerlig träning.

Bli inte besviken om du känner att du måste minska vikten i konen när du tränar på kvällen. Dina muskler blir trötta under dagen.

Förvänta dig inte någon omedelbar förbättring. Muskelträning tar tid och resultatet kommer inte att märkas på flera veckor. Om du känner att det inte sker någon förbättring på tolv veckor, bör du söka medicinsk hjälp.

Av hygieniska skäl bör du inte låna ut din AQUAFLEX®-utrustning till någon annan.

Använd inte konerna

- under eller precis efter samlag
- medan du använder pessar
- under graviditet
- om du har en prolaps
- när du har mens
- om du har en vaginal infektion

Tämä kirjanen sisältää tärkeitä tietoja painolla varustetuista AQUAFLEX®- kuulista ja siitä, miten niitä käyttämällä päästään hyviin ja pysyviin tuloksiin.

AQUAFLEX® on kliinisesti tutkittu lantionpohjan lihasten harjoitusjärjestelmä, jossa käytetään painoilla varustettuja kartion muotoisia vaginakuulia. AQUAFLEX® on suunniteltu erityisesti niiden naisten avuksi, joiden virtsa karkaa naurun, yskimisen, aivastelun tai kuntoilun yhteydessä. Lääketieteessä tämä tila tunnetaan ponnistusinkontinenssina, mutta usein puhutaan myös ”heikoista lantionpohjan lihaksista” tai ”rakon heikosta hallintakyvystä”. Kutsuttiinpa vaivaa millä nimellä hyvänsä, AQUAFLEX® auttaa sinua paranemaan siitä.

Ota tilanne haltuusi AQUAFLEX®in avulla

Onnittelut AQUAFLEX®-kuulien ostosta-pääset pian eroon ponnistusinkontinenssista

Mitä ponnistusinkontinenssi on ja mistä se johtuu?

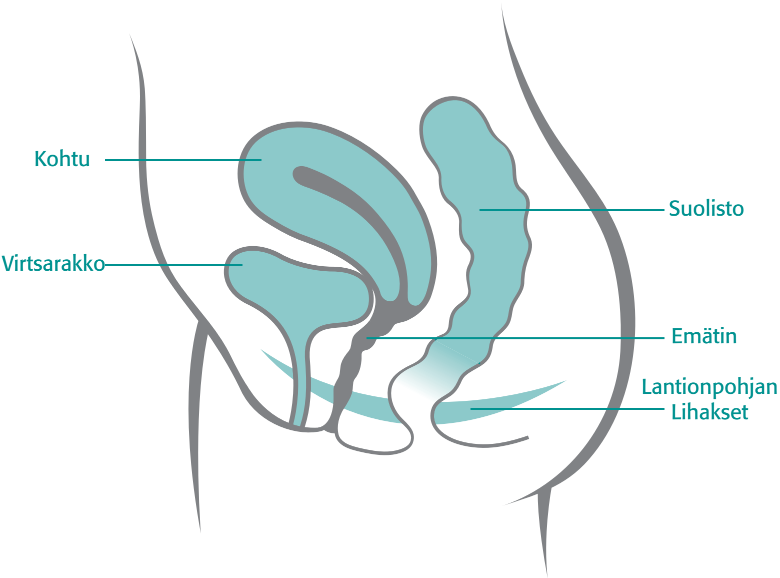
Ponnistusinkontinenssi on tavallinen oire, josta kärsii joka kolmas nainen. Se johtuu kauttaaltaan heikoista lantionpohjan lihaksista. Heikkous johtuu useimmiten raskauksien ja synnytysten aiheuttamista rasituksista, mutta myös muita seikkoja on otettava huomioon.

Vaihdevuodet ja ikääntyminen voivat myös osaltaan vaikuttaa lihasten heikkenemiseen. Lantionpohjan lihasten heikkous saatta olla myös jonkin verran periytyvää. Asiantuntijat suosittelevat sen vuoksi lantionpohjan lihasten vahvistamiseen tähtääviä harjoituksia kaikille naisille.

Ostamalla AQUAFLEX®in otat ensiaskeleen lantionpohjan lihastesi harjoittamisessa ja tulet huomaamaan eron jo 12 viikossa. AQUAFLEX®-harjoitusohjelma saattaa huolellisesti ja säännöllisesti noudatettuna muuttaa elämäsi.

Lantionpohjan lihaksesi ovat kiinni häpyluussa. Kuvittele, että lantionpohjasi on virtsarakkoasi, kohtuasi ja suolistoasi tukeva riippukeinu.

Kun ottaa huomioon raskauden ja synnytyksen aiheuttaman rasituksen, on ymmärrettävää, että joka kolmas äiti kärsii heikoista lantionpohjan lihaksista ja virtsankarkailusta.


Kohtu
Virtsarakko
Suolisto
Emätin
Lantionpohjan
Lihakset

Käytä AQUAFLEX®iä ponnistusinkontinenssin ennaltaehkäisyyn tai parantamiseen

AQUAFLEX®iä voidaan käyttää myös ennaltaehkäisevästi lantionpohjan lihasten vahvistamiseen ennen mahdollista raskautta tai osana yleistä kuntoiluohjelmaa.

Nyt tekemäsi harjoitukset kantavat hedelmää myöhemmin tullessasi raskaaksi tai ikääntyessäsi, koska ne vähentävät ponnistusinkontinenssin todennäköisyyttä.

Jos olet jo huomannut virtsasi karkailevan nauraessasi, yskiessäsi, aivastellessasi, juostessasi, tanssiessasi ja kuntoillessasi, voit korjata asian 12 viikossa aloittamalla AQUAFLEX®in käytön jo tänään. Lihastesi jäntevyys palautuu ja voit nauttia tuloksista- virtsan parempi hallinta lisää itsevarmuutta.

- Pese kaikki AQUAFLEX®in osat (ja kätesi) saippuavedessä, huuhtele ja kuivaa ne. Tartu sen jälkeen aloituskuulaan (isompi), älä lisää painoja.
- Pidä kuulan langan puoleisesta päästä kiinni ja työnnä se hellävaraisesti emättimeesi siten, että vain lanka jää ulkopuolelle. Toimenpide saattaa sujua helpommin, jos nostat seistessäsi toisen jalan tuolille tai WC-istuimelle. Kun kuula on kokonaan emättimessä, sinun on voitava koskettaa kuulan pohjaa sormellasi. Parhaimmat tulokset saavutetaan, kun kuula asetetaan tamponia alemmaksi.

AQUAFLEX®in käytön aloitus. Muista, harjoitus tekee mestarin!

- Pidä sormesi siinä kohdassa, missä lanka kiinnittyy kuulaan, ja jännitä lantionpohjan lihaksiasi.
- Jos käytät oikeita lihaksia, kuula nousee sormesi ulottuvilta lihasten vetäessä sitä ylös emättimeen. Jos kuula työntyy sormeasi vasten, jännität luultavasti vatsalihaksia lantionpohjan lihasten sijaan. Lihasten löytäminen ja tehokkaan käytön opettelu saattavat vaatia jonkin verran harjoittelua. Älä työnnä kuulaa liian syvälle emättimeen, koska se vähentää harjoituksen tehokkuutta.
- Harjoittele kaikessa rauhassa niin kauan, että löydät oikeat lihakset. On tärkeää tehdä harjoitus alusta lähtien oikein,koska se vaikuttaa AQUAFLEX®illä saamiisi tuloksiin.
- Jos sinusta on vaikeaa tunnistaa oikeita lihaksia, kokeile seuraavan kerran virtsatessasi virtsan pidättämistä ja virtsaamisen jatkamista. Tunnet tällöin lantionpohjan lihastesi supistuvan ja tiedät seuraavan kerran AQUAFLEX®iä käyttäessäsi, miltä lihasten jännittämisen pitää tuntua.



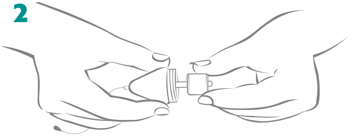
MUISTA, ETTÄ TESTIÄ EI PIDÄ TOISTAA. EI OLE SUOSITELTAVAA RAJOITTAA VIRTSAN KULKUA SÄÄNNOLLISESTI.

Parhaan aloituspainon ja kuulan koon valitseminen

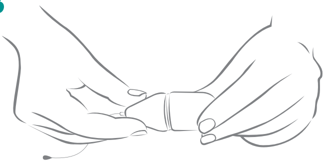
1

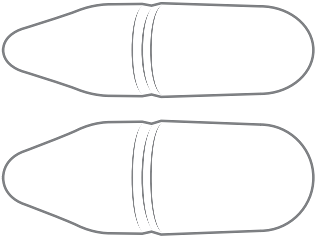


2

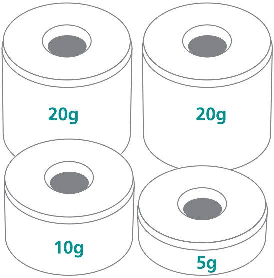


3





AQUAFLEX®-kuulat



Painojen lisääminen on helppoa

AQUAFLEX®-painot

1. Kierrä kuula keskeltä auki.
2. Lisää paino akselille.
3. Kierrä osat takaisin yhteen ja kuula on taas valmis käytettäväksi.

AQUAFLEX®-harjoitusohjelma lisää sisäistä terveyttä ja hyvänolontunnetta.

- Työnnä aloituskuula emättimeen (kahdesta kuulasta suurempi), älä lisää painoja. Nouse seisomaan ja yritä pitää tyhjä kuula lantionpohjan lihaksilla emättimessäsi. Jos kuula pysyy sisällä ponnistuksitta, voit lisätä painoja. Jos kuula ei pysy sisällä, makaa selälläsi polvet koukussa ja jalkapohjat tasaisesti alustaa vasten. Jännitä lantionpohjan lihaksia samalla kun yrität vetää kuulaa kevyesti langasta ulos.

Jännitä lihaksia kymmenen kertaa, nouse ylös ja yritä pitää kuula paikallaan. Jos se ei vieläkään pysy paikallaan, toista harjoitus seuraavana aamuna. Jos et vieläkään onnistu tekemään harjoitusta, keskustele asiasta lääkärisi kanssa. Hän voi neuvoa sinut alaan erikoistuneen fysioterapeutin puheille.

- Jos tyhjän kuulan paikallaan pitäminen vaatii jonkin verran ponnistusta, on aika aloittaa AQUAFLEX® lantionpohjan lihasten harjoitusohjelma. Voit lisätä painoja sitä mukaa kuin tunnet lihastesi vahvistuvan.

- Jos tyhjä kuula pysyy paikallaan seistessäsi, vedä kuula narusta hellävaraisesti ulos ja lisää painoja, kunnes tunnet, että lihaksesi joutuvat työskentelemään pystyäkseen pitämään kuulan paikallaan. Kun olet löytänyt sinulle sopivan painon, voit aloittaa harjoitukset.

Tee harjoitukset päivittäin päästäksesi parhaimpiin tuloksiin

Kun olet löytänyt sinulle sopivan aloituspainon, yritä pidentää aikaa, jonka pystyt pitämään kuulan paikallaan. Aseta tavoitteeksi 20 minuuttia päivässä.

Kun kuula on paikallaan, lantionpohjan lihakset supistuvat automaattisesti sen ympärille. Tämä refleksinomainen liike harjoittaa ja vahvistaa lantionpohjan lihaksiasi. Käyttämällä kuulia sinun ei tarvitse 'puristaa ja nostaa' lihaksiasi kuten joudut tekemään harjoittaessasi lantionpohjan lihaksia ilman kuulia. Kun kuula pysyy helposti paikallaan, aloita painojen lisääminen.

Kun kaikilla painoilla varustettu isompi kuula pysyy paikallaan, on aika siirtyä käyttämään pienempää kuulaa. Aloita harjoitukset taas tyhjällä kuulalla ja lisää painoja vähitellen.

Jos halutaan nopeasti hyviä tuloksia AQUAFLEX®iä kannattaa käyttää joka päivä ensimmäisten 8-12 viikon ajan. Jos et pysty harjoittelemaan päivittäin, sinulta kuluu todennnäköisesti enemmän aikaa tavoitteesi saavuttamiseen.

Monet naiset huomaavat harjoitellessaan, etteivä he pysty pidättelemään kaikkia painoja. Jos näin käy, ei ole syytä huoleen. Kuten kaikenlaisessa harjoittelussa, on tärkeää edetä hitaasti mutta varmasti omien henkilökohtaisten edellytysten mukaisesti.

Siirtyminen vaativampiin harjoituksiin

Kun painoilla varustettu kuula pysyy paikallaan seisoessasi, on aika siirtyä vaativampiin harjoituksiin. Yritä pitää kuula paikallaan kävellessäsi ympäri huonetta, noustessasi portaita, hölkätessäsi paikallasi tai yskiessäsi. Liikkeet asettavat lantionpohjan lihakset kovemmalle koetukselle niiden joutuessa mm. tukemaan virtsarakkoa.

Saatat joutua käyttämään näissä harjoituksissa kevyempiä painoja kuin mihin olet jo tottunut. Lihaksesi vahvistuvat kuitenkin pian ja pystyt lisäämään painoja uudelleen.

Pakkoinkontinenssista kärsivien naisten harjoitusohjelma

Pakkoinkontinenssilla tarkoitetaan oiretta, kun virtsaamisen tarve tulee hyvin äkkiä eikä henkilö aina ehdi WC:hen ajoissa. Tästä oireesta kärsivät voivat harjoitella kuulien käyttöä pyykkiä tai käsiä pestessään tai muissa tilanteissa, joissa virtsa pääsee usein karkaamaan. Tällöin on kuitenkin aina myös hakeuduttava lääkäriin, koska pakkoinkontinenssin hoitaminen vaatii asiantuntevaa apua.

AQUAFLEX®istä usein esitettyjä kysymyksiä

K Mitä minun pitää tehdä, jos en pysty pitämään tyhjää kuulaa sisälläni maatessani selälläni ja vetäessäni varovasti langasta?

V ***Saatat tarvita asiaan erikoistuneen fysioterapeutin apua. Lääkärisi voi suositella sinulle alueellasi toimivaa fysioterapeuttia.***

K Onko minun oltava seisoma-asennossa käyttäessäni kuulaa?

V ***Kyllä, pystysuorassa asennossa painovoima saa kuulan liikkumaan alaspäin. Estääkseen kuulaa putoamasta alas lihakset kiristyvät sen ympärille ja pitävät sen paikallaan. Tätä automaattista reaktiota ei tapahdu ilman painovoimaa, joten istuallaan tehdyistä harjoituksista ei ole apua.***

K Mistä tiedän, olenko asettanut kuulan oikein?

V ***Kaikki naiset ovat yksilöllisiä, joten kuulan tarkka sijainti vaihtelee. Yleissääntönä voidaan kuitenkin pitää sitä, että kuulan pohja (jossa lanka kiinnittyy kuoreen) on kahden sentin syvyydessä emättimessä, eli noin sormen päästä sen ensimmäiseen niveleen. Varmista, että asetat kuulan alemmaksi kuin tamponin. Kuula saattaa valua jonkin verran alas. Varmista aina, että se on kokonaan emättimen sisällä.***

K Voinko tehdä synnytyksen jälkeisellä kurssilla oppimiani lantionpohjan lihasten harjoituksia käyttäessäni AQUAFLEX®iä?

V ***Voit tehdä oppimiasi "purista ja nosta"-liikkeitä, mutta kuten kaikissa harjoituksissa, tässäkin on varottava rasittamasta lihaksia liikaa. Tee liikkeet hitaasti ja huolellisesti päästäksesi rasittumatta parhaisiin tuloksiin.***

K Miten pian synnytyksen jälkeen AQUAFLEX®iä voi käyttää?

V ***Kuuntele kehoasi ja aloita heti, kun se tuntuu sinusta hyvältä. On kuitenkin paras odottaa, että ompeleet ja haavat paranevat kunnolla, mikä voi kestää noin kahdeksan viikkoa. Voit myös odottaa, kunnes olet käynyt synnytyksen jälkitarkastuksessa ja kuullut kaiken olevan kunnossa.***

K Mihin aikaan päivästä AQUAFLEX®iä on paras käyttää?

V ***Voit käyttää AQUAFLEX®iä milloin tahansa sinulle sopii. Kannattaa kuitenkin muistaa, että myös lihaksesi väsyvät päivän mittaan. Jos teet harjoitukset illalla, et ehkä jaksa käyttää yhtä montaa painoa kuin aamulla tai jatkaa harjoitusta yhtä pitkään.***

K Miten kauan AQUAFLEX®in käyttöä tulee jatkaa?

V ***Päivittäisen käytön tulokset näkyvät noin kahdeksan viikon kuluessa. Jotta AQUAFLEX®istä saadaan mahdollisimman suuri hyöty, on tärkeää, että harjoituksia jatketaan joka päivä 12 viikon ajan.***

K Mitä minun on tehtävä, jos harjoittelen säännöllisesti, mutta lihakseni eivät tunnu voimistuvan?

V ***Tarkista ensin, että käytä AQUAFLEX®iä ohjeiden mukaan. Jos siitä huolimatta et ole päässyt toivomiisi tuloksiin, tiedustele lääkäriltäsi alaan erikoistuneen fysioterapeutin nimeä.***

K Kun lantionpohjan lihakseni ovat vahvistuneet, mitä minun on tehtävä jatkossa, jotta vaikutus jäisi pysyväksi?

V ***Lihasten jäntevyyden ylläpitämiseksi on hyvä käyttää AQUAFLEX®iä kerran tai kahdesti viikossa. Voit myös tarkistaa jokaisten kuukautisten jälkeen pysytkö yhä pitämään kuulan paikallaan käyttämällä yhtä monta painoa, kuin päättäessäsi harjoitukset. Jos et pysty tähän, on aika aloittaa lihaksia vahvistavat AQUAFLEX® -harjoitukset.***

K Voiko AQUAFLEX® iä käyttää, jos emätin tuntuu kuivalta?

V ***Kyllä. AQUAFLEX® -kuula saattaa olla helpompi asettaa paikalleen märkänä tai jos siihen on sivelty hyvin vähän liukastusainetta.***

K Voivatko AQUAFLEX® -kuulat aiheuttaa hiivatulehdusta tai muita tulehduksia?

V ***Eivät, jos noudatat yksinkertaisia puhtautta koskevia ohjeita. Pese kätesi aina kunnolla ennen AQUAFLEX®in käyttöä. Pese jokainen AQUAFLEX®-osa huolellisesti saippuavedellä ennen käyttöä ja kuivaa ne kunnolla. Kiinnitä erityisesti huomiota kohtaan, missä lanka kiinnittyy kuulaan, ja säilytä kuulat puhtaassa rasiassa.***

Tärkeää muistaa

Pese kädet ennen AQUAFLEX®in käyttöä. Puhdista kuulat ja painot huolellisesti joka kerta ennen käyttöä.

Kysy neuvoa asiantuntijalta, jos AQUAFLEX®in käyttö on sinusta vaikeaa. Voit myös etsiä lisätietoja kotisivuiltamme osoitteessa www.aquaflexcones.com

Käytä AQUAFLEX®-kuulia säännöllisesti. Kuten kaikessa harjoittelussa, parhaimmat tulokset saavutetaan ja ylläpidetään tekemällä harjoitukset säännöllisesti.

Älä hämmästy jos joudut vähentämään painoja tehdessäsi harjoitukset illalla. Lihaksesi ovat päivän aikana väsyneet.

Älä odota tuloksia välittömästi. Lihasharjoittelu kestää aikansa ja tulokset saattavat tuntua vasta viikkojen kuluttua.

Jos et tunne lihastesi voimistuvan12 viikon kuluessa, kysy neuvoa asiantuntijalta.

Älä lainaa AQUAFLEX®-sarjaasi kenellekään hygieenisistä syistä.

Älä käytä AQUAFLEX®-kuulia seuraavissa tilanteissa:

- yhdynnän aikana tai sen jälkeen
- käyttäessäsi pessaaria
- raskauden aikana
- jos sinulla on kohdunlaskeuma
- kun sinulla on kuukautiset
- jos sinulla on emätintulehdus

Dette heftet inneholder viktig informasjon om AQUAFLEX® knipekonene og hvordan du bruker dem for å oppnå og vedlikeholde best mulig resultater.

AQUAFLEX® er et klinisk utprøvd treningssystem for bekkenbunnen og består av vaginalkoner med vekter. AQUAFLEX® er utformet spesielt for å hjelpe kvinner som ufrivillig lekker urin når de ler, hoster, nyser eller trener. Denne tilstanden har det medisinske navnet stressinkontinens, men blir også omtalt som å ha ”svak bekkenbunnsmuskulatur” eller ”dårlig blærekontroll”. Uansett hva du foretrekker å kalle det, kan AQUAFLEX® hjelpe med å kurere det – fra og med nå!

Ta kontroll med AQUAFLEX®

Gratulerer med kjøpet av AQUAFLEX® - snart er du godt på vei til å korrigere stressinkontinens.

Hva er stressinkontinens, og hva kommer det av?

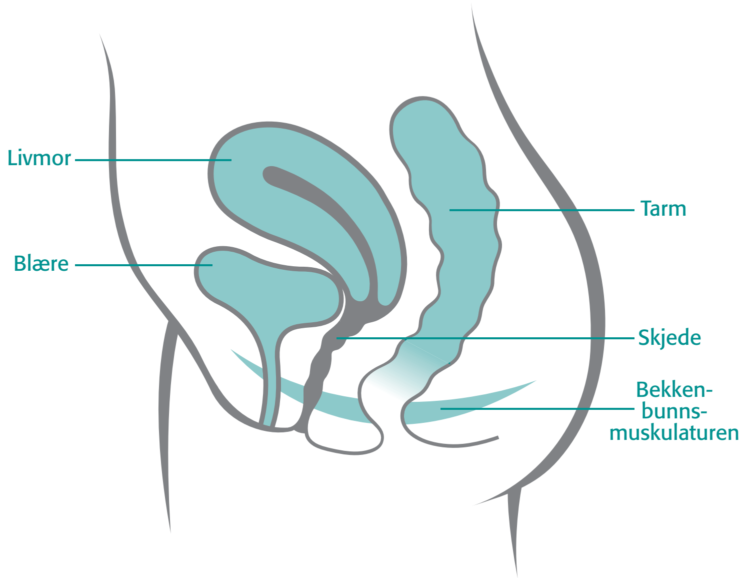
Dette er en vanlig tilstand som en av tre kvinner opplever. Den er forårsaket av en generell svekkelse i bekkenbunnen. Den mest åpenbare årsaken er graviditet og fødsel, men andre faktorer må også tas med i beregningen.

Overgangsalderen og den generelle aldringsprosessen kan også ha en innvirkning på svekkelsen av muskulaturen, og det kan også finnes en nedarvet tendens mot en svak bekkenbunn. Derfor anbefaler spesialistene at alle kvinner bør trene bekkenbunnsmuskulaturen regelmessig.

Ved å investere i AQUAFLEX®, har du tatt det første skrittet når det gjelder å ta vare på bekkenbunnsmuskulaturen. Du vil merke forskjellen innen 12 uker. Ved nøyaktig og regelmessig bruk, vil AQUAFLEX® treningsprogrammet føre til store forandringer for deg.

Bekkenbunnsmuskulaturen er festet til skambenet. Se for deg bekkenbunnen som en slags hengekøye som støtter opp blæren, livmoren og tarmene.

Forestill deg for eksempel hvor anstrengende det er å ha en baby i magen i ni måneder, og hvor hardt det er å føde – det er lett å forstå hvorfor én av tre mødre ender opp med en svak bekkenbunn og dårlig blærekontroll.


Livmor
Blære
Tarm
Skjede
Bekken-
bunns-
muskulaturen

Bruk av AQUAFLEX® til å forhindre eller kurere stressinkontinens

Hvis du ennå ikke har fått stressinkontinens, kan du bruke AQUAFLEX® som en forholdsregel, for eksempel til å styrke bekkenbunnsmuskulaturen før en graviditet eller som en del av et generelt treningsprogram.

Alle innsatser du legger inn nå, vil du bli belønnet for senere når du er gravid eller har blitt eldre, ved at sannsynligheten for at du skal få stressinkontinens er mindre.

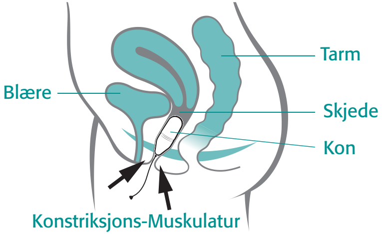
Hvis du allerede har oppdaget at du lekker urin når du ler, hoster, nyser, løper, danser eller trener, begynner du å bruke AQUAFLEX® i dag. Innen 12 uker skal dette problemet tilhøre fortiden! Muskelstyrken kommer tilbake og du får glede av resultatene; bedre blærekontroll og større selvsikkerhet.

- Vask alle delene til AQUAFLEX® i såpevann, skyll dem og tørk dem (og gjør det samme med hendene dine). Ta startkonen (det er den største av de to) uten å sette på vekter.

- Hold konen der snoren begynner, og skyv den forsiktig inn i skjeden slik at bare snoren henger på utsiden. Det vil kanskje være mer behagelig å stå oppreist med én fot støttet opp på en stol eller toalettsetet. Når konen er helt inne i skjeden, skal du enkelt kunne berøre bunnen av den med fingeren. Beste resultater får du hvis konen sitter lavere enn en tampong.

Komme i gang med AQUAFLEX®. Husk at øvelse gjør mester!

- Hold fingrene på det punktet der snoren går inn i konen, og stram bekkenbunnsmuskulaturen.
- Hvis du bruker de riktige musklene, skal konen bli trukket bort fra fingeren og bli dradd oppover i skjeden. Hvis konen blir skjøvet ned mot fingeren, bruker du sannsynligvis magemusklene i stedet for musklene i bekkenbunnen. Du må kanskje øve litt før du klarer å finne frem til og bruke disse musklene effektivt. Pass på så du ikke dytter konen for langt inn i skjeden. Dette vil gjøre øvelsen mindre effektiv.
- Gjenta dette så mye som nødvendig, helt til du er sikker på at du har funnet de riktige musklene. Det er svært viktig at du utfører dette første trinnet på riktig måte. Ellers vil det ha innvirkning på resultatene du oppnår med AQUAFLEX®.
- Hvis du har vansker med å finne de riktige musklene, kan du prøve å stoppe og starte urinstrømmen neste gang du er på toalettet. Du vil kjenne at bekkenbunnsmuskulaturen trekker seg sammen, og neste gang du bruker AQUAFLEX®, vil du kjenne igjen den riktige følelsen.



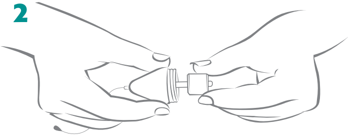
MERK DEG AT DETTE KUN BØR GJØRES SOM EN TEST.
DET ER IKKE Å ANBEFALE Å JEVNLIG STOPPE URINSTRØMMEN.

Slik velger du den beste startvekten og konstørrelsen

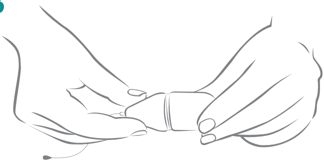
1

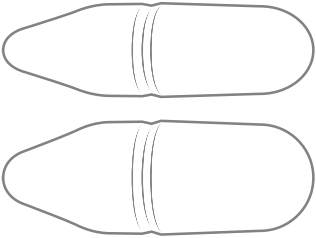


2

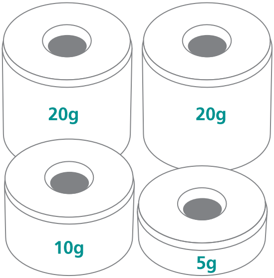


3





AQUAFLEX® koner



AQUAFLEX® vekter

Det er lett å sette på vektene

1. Skru konen opp på midten.
2. Sett vekten på spindelen.
3. Skru konen godt sammen igjen. Nå er den klar til bruk.

AQUAFLEX® vekttreningsprogrammet – for indre helse og velvære.

- Sett inn startkonen (den største av de to konene) uten å sette på vekter. Stå oppreist, og bruk musklene i bekkenbunnen til å holde den tomme konen inne i skjeden. Hvis du klarer å holde inne konen uten anstrengelser, kan du begynne å sette på vekter. Hvis du ikke klarer det, legger du deg ned med bøyde knær og føttene flatt mot underlaget. Deretter strammer du bekkenmusklene samtidig som du forsiktig trekker i snoren som om du forsøker å trekke ut konen.

Stram musklene ti ganger, rett deg så opp og prøve å holde konen på plass. Hvis den fremdeles ikke holder seg på plass, gjentar du øvelsen neste morgen. Hvis du fremdeles ikke klarer å gjøre dette, kontakter du legen din. Hun eller han kan sette deg i kontakt med en fysioterapeut, som vil kunne hjelpe deg.

- Hvis du må anstrenge deg for å holde den tomme konen på plass, er dette riktig utgangspunkt for bruken av AQUAFLEX® treningssystem for bekkenbunnen. Du kan begynne å sette på vekter når du merker at musklene blir sterkere.

- Hvis den tomme konen holder seg på plass når du står oppreist, trekker du forsiktig konen ut med snoren og begynner å sette på vekter til du merker at det er anstrengende å holde konen på plass. Da har du funnet den riktige vekten til bruk når du starter med øvelsene.

Du oppnår beste resultater hvis du trener hver dag

Når du har funnet startvekten, prøver du å holde konen på plass litt lengre hver dag. Prøve å komme opp i 20 minutter hver dag.

Når konen er på plass, vil bekkenbunnsmuskulaturen automatisk trekke seg sammen rundt den. Det er denne reflekshandlingen som trener og styrker bekkenbunnsmuskulaturen. Når du bruker konene, trenger du derfor ikke å "klemme sammen og løfte" slik du gjorde når du trente bennekbunnen uten koner. Når det er lett å holde konen på plass, kan du begynne å sette på flere vekter i konen.

Når du klarer å holde på plass den store konen med alle vektene satt på, er det på tide å gå over til den minste konen. Igjen skal du begynne med en tom kon, og gradvis øke med tyngre og tyngre vekter.

Du får best resultat på kortest mulig tid hvis du bruker AQUAFLEX® hver dag de første 8-12 ukene. Hvis du ikke kan trene daglig, vil det naturligvis ta lenger tid før du oppnår målet.

Mange kvinner opplever at de aldri klarer å holde alle vektene på plass. Hvis dette skjer med deg, skal du ikke bli bekymret. Som med alle former for trening, er det viktig at du sakte, men sikkert, blir flinkere innenfor de grensene som passer deg personlig.

Gå videre til mer avansert øvelse

Når du klarer å holde konen, med vekter, på plass mens du står stille, er det på tide å gjøre treningen mer utfordrende. Prøv å holde konen på plass mens du går rundt i huset, går i trapper, løper rolig på stedet eller hoster. Disse aktivitetene gir større trykk på bekkenbunnen, noe som gjør det vanskeligere å støtte blæren og så videre.

Når du begynner med disse øvelsene, må du kanskje bruke lettere vekter enn det du er vant til. Du vil snart gå tilbake til tyngre vekter etterhvert som muskulaturen blir ennå sterkere.

Øvelse for kvinner med urgeinkontinens.

Urgeinkontinens er det begrepet som brukes når du plutselig må tisse, men ikke alltid rekker frem til toalettet tidsnok. Hvis dette skjer med deg, kan du trene med konen mens du vasker opp, vasker hendene eller gjør andre ting som vangligvis får deg til å lekke urin. Du bør imidlertid alltid oppsøke lege hvis du har dette problemet ettersom du vil trenge mer hjelp og støtte med å bli kvitt urgeinkontinens.

Noen vanlige spøprsmål om AQUAFLEX®

Sp Hva skal jeg gjøre hvis jeg ikke klarer å holde inne en tom kone når jeg ligger og forsiktig trekker i snoren?

Sv ***Hvis dette skjer, trenger du muligens hjelp fra en fysioterapeut. Legen din kan anbefale en fyhsioterapeut i ditt lokalområde.***

Sp Må jeg stå oppreist når jeg bruker konene?

Sv ***Ja, når du står oppreist, vil tyngdekraften bevege konen nedover. For å hindre at konen faller ut, vil muskulaturen stramme seg rundt den og holde den på plass. Denne automatiske reaksjonen oppstår ikke uten tyngdekraften, så det er ikke effektivt å sitte.***

Sp Hvordan vet jeg om konen sitter riktig?

Sv ***Alle kvinner er forskjellige, så den nøyaktige plasseringen vil variere fra person til person. Vanligvis skal bunnen av konen (der snoren går inn i konen) sitte to centimeter inn i skjeden, omtrent samme lengde som fra fingertuppen til første ledd. Pass på at du ikke setter konen like langt inn som en tampong. Du vil kanskje oppleve at konen glir litt nedover, men du må alltid passe på at hele konen befinner seg inne i skjeden.***

Sp Kan jeg gjøre bekkenbunnsøvelsene som brukes av nybakte mødre når jeg bruker AQUAFLEX®?

Sv ***Du kan gjøre alle "klemme sammen og løft" øvelsene du har lært, men på samme måte som med annen trening, må du passe på så du ikke overanstrenger musklene. Gå rolig frem, da får du de beste resultatene uten belastning.***

Sp Hvor kort tid etter fødselen kan jeg begynne å bruke AQUAFLEX®?

Sv ***Lytt til kroppen din, og begynn så snart du kjenner deg klar. Det er best å vente til sting eller sår har grodd, noe som sannsynligvis kan ta inntil åtte uker. Du kan også vente til du får klarsignal på helsekontrollen etter fødselen.***

Sp Når på dagen er det best å bruke AQUAFLEX®?

Sv ***AQUAFLEX® kan bruked når som helst, alt etter hva som passer deg best. Det er likevel lurt å tenke på at utover dagen blir musklene slitne. Hvis du trener om kvelden, kan det altså hende at du ikke klarer å bruke like mange vekter eller trene like lenge som vanlig.***

Sp Hvor lenge skal jeg fortsette å bruke AQUAFLEX®?

Sv ***Med daglig bruk skal du merke forbedring innen åtte uker. Du får maksimalt utbytte av AQUAFLEX® hvis du fortsetter å trene hver dag i inntil tolv uker.***

Sp Hva skal jeg gjøre hvis jeg trener hver dag, men ikke merker bedring?

Sv ***Først må du lese bruksanvisningen på nytt, og forsikre deg om at du bruker AQUAFLEX® riktig. Hvis du gjør det og du ikke oppnår resultatene du ønsker, kan du be legen din sette deg i kontakt med en fysioterapeut, som kan gi deg råd.***

Sp Når bekkenbunnsmuskulaturen er blitt sterkere, skal jeg da følge et program for å holde styrken ved like?

Sv ***Du opprettholder og bedrer muskelstyrken lettere hvis du fortsetter å bruke AQUAFLEX® bare én eller to ganger i uken. Hvis du ønsker det, kan du også etter hver menstruasjon kontrollere om du fremdeles klarer å holde konen på plass med den tyngste vekten du tidligere klarte. Hvis du ikke klarer det, er det på tide å trene med AQUAFLEX® igjen slik at musklene får sin fulle styrke tilbake***

Sp Kan jeg bruke AQUAFLEX® hvis jeg har tørr skjede?

Sv ***Ja. Det vil kanskje være lettere å sette inn AQUAFLEX® hvis den er fuktig av vann eller innsatt med ørlite glidemiddel.***

Sp Kan jeg få sopp eller andre infeksjoner av å bruke AQUAFLEX®?

Sv ***Ikke hvis du følger enkle hygieniske retningslinjer. Pass på å alltid vaske hendene grundig før du bruker AQUAFLEX®. Pass på at hver del i AQUAFLEX® settet blir vasket i såpevann, skylt og tørket godt hver eneste gang du bruker det. Vær spesielt nøye med området der snoren går inn i konen, og oppbevar konene i den rene beholderen.***

Sjekkliste over hva du skal og ikke skal gjøre

Du SKAL vaske hendene før du bruker AQUAFLEX®, og vaske konene og vektene grundig hver gang du bruker dem.

Du SKAL oppsøke profesjonell hjelp hvis du har vansker med å bruke AQUAFLEX®. Du finner også mer informasjon på web-området vårt, www.aquaflexcones.com

Du SKAL bruke AQUAFLEX® regelmessig. Som med annen trening, oppnår og vedlikeholder du best resultat hvis du trener jevnlig.

Du SKAL IKKE være overrasket hvis du må senke vekten på konen hvis du trener om kvelden. Musklene blir slitne utover dagen.

Du SKAL IKKE forvente øyeblikkelig forebedring. Muskeltrening tar tid, og du merker kanskje ikke bedring før etter flere uker. Hvis du ikke synes du merker bedring etter 12 uker, bør du oppsøke lege.

Du SKAL IKKE låne AQUAFLEX® settet til andre, av hygieniske årsaker.

Du SKAL IKKE bruke konene i disse tilfellene:

- under eller rett etter samleie
- mens du bruker pessar
- under graviditet
- hvis du har livmorfremfall
- når du har menstruasjon
- hvis du har en infeksjon i skjeden.

Denne brochure indeholder vigtig information om AQUAFLEX® vægtlodder og hvordan du anvender dem for at opnå det bedste resultat.

AQUAFLEX® er et klinisk afprøvet bækkenbundstrænings-system bestående af vaginalvægte kegler. AQUAFLEX® er specielt udviklet til at hjælpe kvinder, som ufrivilligt lækker urin, når de ler, hoster, nyser eller træner. Disse forhold er medicinsk betegnet som stress-inkontinens, men omfatter også at have en ”svag bækkenbund” eller ”svag blære kontrol”. Uanset hvad du vil kalde det, kan AQUAFLEX® afhjælpe det – start nu!

Få kontrol med AQUAFLEX®

Tillykke med købet af AQUAFLEX® - du vil snart være godt i gang med at korrigere din stress-inkontinens.

Hvad er stress-inkontinens og hvad er årsagen?

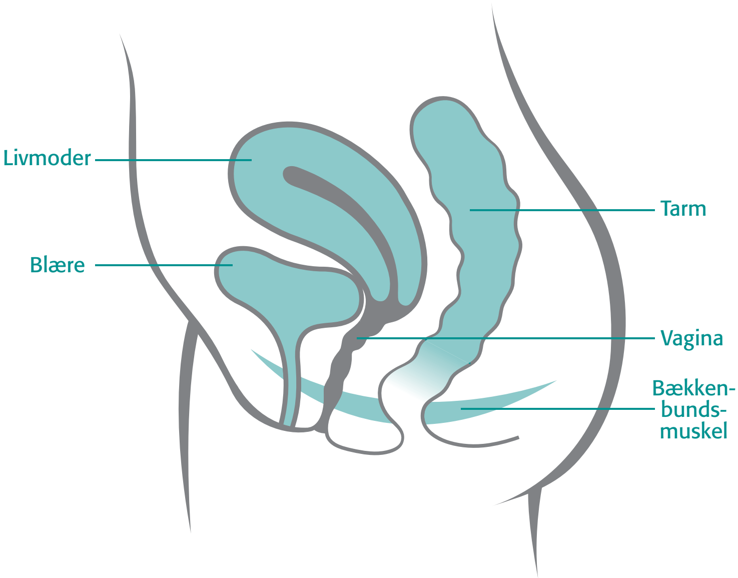
Det er en almindelig situation, kendt af en ud af tre kvinder. Den fremkommer som følge af en almindelig svag bækkenbund. Den mest almindelige grund er graviditet og fødsel, men der er også andre grunde.

Klimakteriet og den almindeligt ældningsproces kan også spille en rolle for svækkelse af bækkenbundsmusklerne, ligesom der eksisterer en vis arvelig tendens for svag bækkenbund. Det er derfor, at specialister anbefaler, at alle kvinder regelmæssigt bør træne deres bækkenbund.

Ved at anskaffe AQUAFLEX® har du taget det første skridt til træning af dine bækkenbundsmuskler – indenfor 12 uger vil du være i stand til at føle forskellen. Brugt omhyggeligt og regelmæssigt vil AQUAFLEX® træningsprogram gøre en verden til forskel for dig.

Din bækkenbund er hæftet til dit skamben. Forestil dig at bækkenbunden er en slags hængekøje, der støtter din blære, livmoder og tarm.

Forestil dig f.eks. kravet til at bære et foster i 9 måneder og anstrengelsen ved fødslen, så forstår du, hvorfor en tredjedel af mødre efterlades med en svag bækkenbund og ringe blærekontrol.


Livmoder
Blære
Tarm
Vagina
Bækken-
bunds-
muskel

Brug AQUAFLEX® til at forebygge eller afhjælpe stress-inkontinens

Hvis du endnu ikke har problemer med inkontinens, kan du anvende AQUAFLEX® forebyggende, for at styrke dine bækkenbundsmuskler, som forberedelse til graviditet eller som en del af dit fitness program.

Alle de kræfter du lægger i det nu belønnes siden hen, når du bliver gravid eller senere i livet, hvor risikoen for stress-inkontinens reduceres.

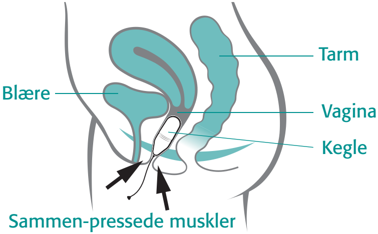
Hvis du allerede har erfaret, at du lækker, når du griner, hoster, nyser, løber, danser eller træner, begynd at bruge AQUAFLEX® i dag og inden 12 uger skulle problemet være løst. Din muskelstyrke vil være genoprettet og du kan nyde resultatet – en større blærekontrol og mere selvsikkerhed.

- Efter vask i varmt sæbevand, skyllet og tørret hver AQUAFLEX® del (og vasket hænder), tag startkeglen (den største af de to) uden at ilægge vægte.

- Hold keglen ved snoren og skub forsigtigt op i vagina, indtil kun snoren er udenfor. Det kan være nemmere at indføre keglen stående med et ben løftet op på en stol eller toiletkummen. Når keglen er helt inde i vagina, skulle du let kunne føle bunden af keglen med din finger. For at opnå det bedste resultat skal keglen være placeret lavere end en tampon.

At begynde med AQUAFLEX®. Husk at øvelse gør mester!

- Hold fingrene på det punkt hvor snoren hæftes på keglen og spænd dine bækkenbundsmuskler.
- Hvis du bruger musklerne korrekt, skal keglen trækkes væk fra din finger, da den trækkes op i vagina. Hvis keglen skubbes mod fingeren, bruger du formentlig dine mavemuskler i stedet for bækkenbundsmusklen. Det kan kræve nogen øvelse, før du kan lokalisere og arbejde med disse muskler effektivt. Vær forsigtig ikke at skubbe keglen for langt op i vagina, da det vil gøre din træning mindre effektiv.
- Gentag dette så meget du behøver, indtil du er tilfreds med at have lokaliseret de rette muskler. Det er virkelig vigtigt, at du får første skridt rigtigt, da det vil gøre en forskel til resultatet, du opnår med AQUAFLEX®.
- Hvis du har vanskeligt ved at identificere de rigtige muskler, skal du ved næste toiletbesøg for at tisse prøve at stoppe og starte strømmen. Du vil føle din bækkenbundsmuskel trække sig sammen, så næste gang du bruger AQUAFLEX®, vil du være familiær med den rigtige følelse.



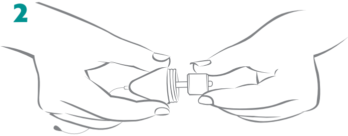
VÆR VENLIGST OPMÆRKSOM PÅ AT DENNE STOP/START TEST IKKE KAN ANBEFALES TIL ALMINDELIG BEGRÆNSNING AF URINSTRØMMEN.

Hvordan vælger man den bedste start vægt og kegle størrelse?

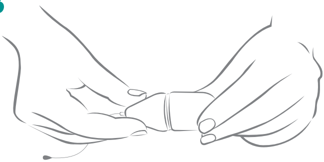
1

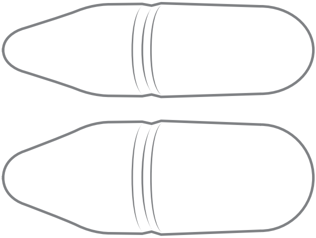


2

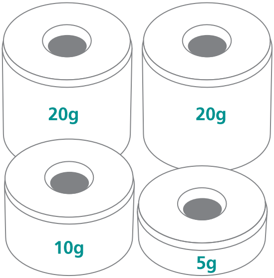


3





AQUAFLEX® kegler



AQUAFLEX® vægte

At anbringe vægtene er let som ingenting

1. Skru keglen op på midten.
2. Anbring vægten.
3. Skru keglen ordentligt sammen igen og den er klar til at blive brugt.

AQUAFLEX® vægttræningsprogram – for indre sundhed og velbefindende

- Indfør startkeglen (den største af de to kegler) uden at anbringe vægtene. Stå op, og brug dine bækkenbundsmuskler til at holde den tomme kegle i skeden. Hvis du kan holde keglen i dig uden større anstrengelse, kan vægtene anbringes. Er dette ikke muligt, læg dig ned på ryggen medbøjede ben og fødderne i gulvet. Spænd dine bækkenbundsmuskler, mens du forsigtigt trækker i snoren, som om du vil trække keglen ud igen.

Spænd musklerne ti gange og rejs dig derefter op og forsøg igen at holde keglen på plads. Lykkedes det stadig ikke, gentag processen den følgende morgen. Kontakt din læge, hvis du har problemer med at benytte produktet.

- Hvis det er anstrengende og besværligt at beholde den tomme kegle i dig, er det begyndelsen af dit brug af AQUAFLEX® bækkenbundsmuskel trænings-systemet. Du kan begynde at bruge vægtene, når du føler, at dine muskler bliver stærkere.

- Hvis du holder den tomme kegle på plads, mens du står op, trækkes kuglen ud og vægtene lægges i, til du føler, at det er anstrengende at holde kuglen på plads. Dermed har du opnået den realistiske vægt til din træning.

Træning hver dag for at opnå de bedste resultater

Når du har fundet din startvægt, er målet at øge den tid, du er i stand til at holde keglen på plads. Forsøg i maksimalt 15 minutter, to gange om dagen.

Når keglen er placeret, som den skal, vil dine bækkenbundsmuskler automatisk trække sig sammen omkring keglen. Det er denne refleksbevægelse, som træner og forstærker dine bækkenbundsmuskler. Så når du anvender keglerne, behøver du ikke "knibe og løfte", som du gjorde, da du ikke brugte keglen.

Kan du holde den store kegle med alle vægtene på plads, er det tid til at gå over til den mindre kegle. Endnu engang: begynd med en tom kegle og øg vægten gradvist.

For at opnå de bedste resultater inden for kortest tid, er det en god idé at bruge AQUAFLEX® hver dag de første 8-12 uger. Hvis du ikke træner dagligt, vil det selvfølgeligt tage længere tid at nå målet.

Mange kvinder vil nok føle, at de ikke kan holde vægtene i sig. Og sker det, er der ingen grund til bekymring. Som med al anden slags træning er det vigtigt at gøre en langsom og sikker forbedring hver dag inden for grænser, som passer til din personlige formåen.

Videre til mere avanceret træning

Når du kan stå stille og stadig beholde keglerne med vægtene i dig, er det tid til en mere udfordrende træning. Forsøg at holde keglen på plads når du går rundt i huset, går op af trapper, løber på stedet eller hoster. Disse aktiviteter lægger større pres på bækkenet og gør det sværere at støtte blæren, etc.

I begyndelsen kan det være nødvendigt at bruge lettere vægt til disse øvelser i forhold til hvad du er vant til – men efter kort tid vil du igen kunne bruge din optimale vægt, da dine muskler bliver stærkere.

Træning for kvinder, som har oplevet inkontinens

Inkontinens er begrebet brugt, når du pludselig føler, du skal tisse, men ikke altid når toilettet i tide. Hvis det er sket for dig, kan du træne med din kegle, imens du vasker op, vasker hænder eller gør noget andet, som normalt får dig til at tisse. Imidlertid skal du altid søge medicinsk rådgivning, da du behøver yderligere hjælp og støtte for at overvinde inkontinens.

Ofte spurgte spørgsmål om AQUAFLEX®

Q Hvad skal jeg gøre, hvis jeg ikke kan holde en tom kegle i mig, når jeg ligger ned og forsøger forsigtigt at trække i keglen?

A ***Sker dette, vil du muligvis have brug for hjælp fra en specialist, som din egen læge vil kunne anbefale dig.***

Q Skal jeg stå op, når jeg bruger keglerne?

A ***Ja, i den rette stilling medvirker tyngdekraften til, at keglen vil bevæge sig nedad. For at forhindre at keglen falder ud, spænder musklerne sig sammen og holder den på plads. Denne automatiske reaktion ville ikke ske uden tyngdekraften, så det er ineffektivt at sidde ned.***

Q Hvordan ved jeg, om jeg har placeret keglen det rigtige sted?

A ***Alle kvinder er skabt forskelligt, så den helt korrekte stilling vil variere fra person til person. Som en general vejledning skal basen af keglen (hvor snoren møder skallen) være 2 cm. indeni dig - omkring samme afstand som fra fingerspidsen til det første fingerled. Sikre dig, at du ikke placerer keglen så højt oppe, som du ville gøre med en tampon. Du vil muligvis kunne mærke, at keglen glider lidt ned, men vær´ altid sikker på at keglen er helt inde i skeden.***

Q Kan jeg lave bækkenbundstræning som vist på mit fødselsforberedelseskursus, mens jeg bruger AQUAFLEX®?

A ***Du kan lave hvilken som helst slags "knibe og løfte" øvelser, som du kender, men som med al træning, sørg for at du ikke overanstrenger musklerne. Tag det stille og roligt og opnå det bedste resultat uden overbelastning.***

Q Hvor hurtigt efter jeg har fået barn, kan jeg begynde at bruge AQUAFLEX®?

A ***Lyt til din krop og begynd så snart, du føler dig veltilpas. Det er bedst at vente til stik og skramer er helet, som nok vil tage op til 8 uger. Alternativt, vent til du har fået et ja fra din jordemor.***

Q Hvilket tidspunkt på dagen er bedst for brug af AQUAFLEX®?

A ***AQUAFLEX® kan bruges, når som helst for at passe med dagens program. Det er vigtigt at holde sig for øje, at dine muskler bliver trætte i løbet af dagen. Så hvis du træner om aftenen, kan du muligvis ikke træne så lang tid som normalt.***

Q Hvor længe skal jeg bruge AQUAFLEX®?

A ***Med regelmæssig dagligt brug burde du kunne se forbedringer indenfor 8 uger. For at maksimere fordelene af AQUAFLEX® er det vigtigt, at du fortsætter øvelserne hver dag i op til 12 uger.***

Q Hvad skal jeg gøre, hvis jeg træner regelmæssigt og ikke oplever nogle forbedringer?

A ***Tjek instruktionerne igen og sikre, at du bruger AQUAFLEX® korrekt. Gør du det uden at opnå det forventede resultat, kan du bede din læge om at kontakte en specialist indenfor kvindelig sundhedsfysioterapi for personlig rådgivning.***

Q Nu hvor mine bækkenbundsmuskler er blevet stærkere, findes der en bevaringsrutine, jeg kan følge?

A ***For at være sikker på at du bibeholder og forbedrer dine muskler, er det en god idé, at du fortsætter med at bruge AQUAFLEX® bare en eller to gange om ugen. Eller hvis du foretrækker, efter hver periode kan du tjekke, om du stadig kan holde keglen på plads med den tungeste vægt som tidligere. Er det ikke muligt, er det tid til at genoptage træningen med AQUAFLEX® for at få dine muskler tilbage til fuld styrke.***

Q Kan jeg bruge AQUAFLEX®, hvis jeg oplever tørhed i skeden?

A ***Ja, men det kan være letter at anbringe AQUAFLEX® keglen, hvis den er våd eller hvis du bruger en lille smule smøremiddel.***

Q Er der nogen risiko for at få svampinfektion eller andre infektioner fra AQUAFLEX®?

A ***Ikke hvis du følger en enkel hygiejne rutine. Husk altid at vaske dine hænder grundigt før du bruger AQUAFLEX®. Forsikre dig ligeledes at hver del af AQUAFLEX® materialet er vasket i sæbevand, skyllet og grundigt tørret hver gang, du bruger det. Vær især opmærksom på området, hvor snoren indgår i keglen og opbevar keglerne i deres rene beholdere.***

Tjeklisten – hvad må du gerne og hvad må du ikke!

"Må gerne" Vask dine hænder før du bruger AQUAFLEX® og rengør grundigt keglerne og vægtene hver gang, du har brugt dem.

Søg professionel hjælp hvis du har problemer med at bruge AQUAFLEX®.

Brug din AQUAFLEX® regelmæssigt. Som med al træning, du opnår og bibeholder det bedste resultat med konstant træning.

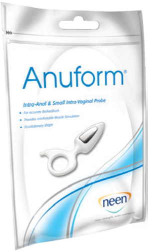
"Må ikke" Bliv ikke overrasket, hvis du bliver nød til at mindske vægten, når du træner om aftenen. Dine muskler bliver jo trætte i løbet af dagen.

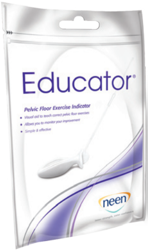
Forvent dig ikke en øjeblikkelig forbedring. Muskeltræning tager tid og det kan tage uger, før du føler noget fremskridt. Hvis du ikke føler nogen forbedring efter 12 uger, bør du søge medicinsk hjælp.

Lån ikke dit AQUAFLEX® materiale ud til nogen af hygiejniske årsager.

Brug ikke keglerne under følgende omstændigheder:

- under eller lige efter samleje
- ved anvendelse af pessar
- under graviditet
- hvis du har en alvorlig prolaps
- når du har menstruation
- hvis du har en skedeinfektion











For more information on this and other products in the NEEN range please visit:
www.neenpelvichealth.com

PATTERSON MEDICAL

NEEN is distributed exclusively by
Patterson Medical Ltd. Nunn Brook Road, Huthwaite, Sutton-in-Ashfield, Nottinghamshire, NG17 2HU. UK
Tel: +44 (0) 8448 730 035
Fax: +44 (0) 8448 730 100
Email: mobilisrolyan.sales@patterson-medical.com

neen
inner strength, outer confidence